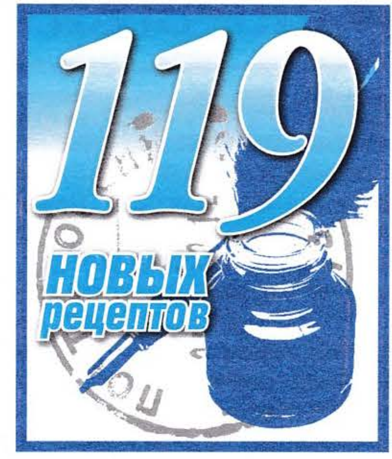
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№14 (332) ИЮЛЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Витамины в подарок

Не у всех есть дача, свой участок земли, возможность набраться сил и здоровья летом. У меня, например, несколько таких знакомых. Лет пять назад начали переписываться с читательницами «Лечебных писем», обмениваться рецептами лечения. Так и подружились. Иногда встречаемся, вместе выбираемся в театр или просто гуляем в парке. Нам есть о чем поговорить, и жизнь стала интереснее! Две приятельницы – тоже москвички, но родились и выросли в деревне, в отличие от меня. Недавно пригласила их к себе на дачу. Сама выращиваю в основном цветы, интересуюсь лекарственными травами. Однако сохранила на участке несколько ягодных кустарников, плодовых деревьев. Они растут сами, особого ухода не требуют. И когда настанет урожайная пора, мне очень пригодится богатый опыт подруг, которые поделились отличными рецептами целебных домашних заготовок. Теперь есть и практика, так что время мы провели с удовольствием и пользой. Первые витамины в красивых баночках решили передать одной из читательниц «Лечебных писем», с которой тоже дружим. У нее трое маленьких детей, хочется их поддержать. Они обрадуются таким подаркам. И нам тоже радость – сделали доброе дело!

Савелова Т.С., г. Москва

ЦИТАТА

Мечта – мощный стимулятор долголетия, а следовательно, и здоровья.

Селецкий В.В., Ярославская обл., д. Монарево

ТЕМЫ ДНЯ

- **Летняя помощь кишечнику**
- **Лечение травами после инсульта**
- **Боремся с метеозависимостью**
- **Льняной кисель от язвы желудка**
- **Диета для позвоночника**

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Каждый летний день может подарить нам здоровье. Давайте постараемся не упустить ни одного такого дня. Будем набираться сил, пока есть возможность.

И неважно, сколько вам лет. Даже преклонный возраст – не повод забывать о той радости, которую приносят занятия физкультурой, пешие и велосипедные прогулки, купание в море, речке или озере, походы в лес за грибами, ягодами, целебными травами... Обо всем этом рассказывают наши читатели.

Вот что пишет в рубрике «Хороший пример» В.В. Селецкий из п. Отрадное Ярославской области: «Много таких примеров, когда человек на пенсии молодеет. Меняются и внешность, и энергетика, как будто он с курорта после отдыха явился». Подобных примеров действительно много. Вы найдете их и в других рубриках. Чем же объясняются все эти чудеса перевоплощения, исцеления, обретения уникальных способностей? Не тем ли, что у каждого из нас намного больше возможностей, чем мы привыкли думать? Просто с годами забываются увлечения и мечты юности, все наши самые «прекрасные порывы». Отсюда и упадок сил, и болезни. Но, к счастью, В.В. Селецкий и другие читатели напоминают нам об этом. Еще Виктор Владимирович предлагает открыть в газете «Клуб здоровых оптимистов». Редакция «за»! А вы поддержите его инициативу? Все зависит именно от вас, ведь издание состоит из ваших писем. Будем рады каждому «рационализаторскому предложению».

Побольше бы таких прекрасных людей с активной жизненной позицией, как некоторые наши читатели! Ведь болезни и правда бьют лежачего, как пишет Светлана Петровна Проценко из Краснодара. Поэтому не сидите сложа руки, делайте все возможное для укрепления здоровья! И помогайте в этом друг другу, чаще пишите в любимую газету.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **27 ИЮЛЯ**

Прошу через газету поблагодарить тех читателей, которые откликнулись на мою просьбу о помощи. Я просил советов по лечению грудного остеохондроза, и мое письмо опубликовали в №5 за 2015 год. К сожалению, не могу ответить каждому. Но за рецепты и поддержку очень благодарен всем!

Первыми откликнулись Кузнецова Н.В. из Москвы, Буркова Л.С. из Пермского края, Серченя Н.М. из Воронежской области. Поспешили на помощь и многие другие. Некоторыми рецептами я уже пользуюсь, и есть улучшения. Сердечное вам спасибо!

Адрес: Устюжанинову Олегу Геннадьевичу, 347401, Ростовская обл., Дубовский р-н, х. Гуреев, ул. Солнечная, д. 2, кв. 2

Дорогие мои друзья! Смело называю так всех, кто откликнулся на мое обращение в газету. Его напечатали под названием «Если думать о хорошем» в №6, в рубрике «Хороший пример». Писем потом пришло много из разных уголков бывшего Советского Союза. Все они очень ценные, в каждом – личный опыт, интересные мысли. Особенно хочу отметить письма из Ноябрьска, Кировской области, Нижнего Новгорода, Краснодарского края, Москвы.

И я, в свою очередь, довольна, что смогла послужить вам, мои дорогие, судя по откликам. Пишут в основном люди неравнодушные, но испытывающие голод общения. Опечалена тем, что не могу ответить каждому индивидуально. Почтовые расходы растут каждый день, и они несоизмеримы с моей пенсией. Приношу за это извинения и низко кланяюсь всем. Милые мои, вы теперь живете в моем сердце. И я молюсь о вас, перечитывая письма, которые согревают душу. Спасибо вам за доброту, отзывчивость и любовь. Да благословит вас Господь! Мира, тепла, здоровья и радости!

Замечательно, что есть такая газета, которая объединяет людей разного возраста и помогает найти друзей в это нелегкое время. Она уникальная и очень нужная людям. От всего сердца благодарю «Лечебные письма» за возможность общения. Процветания вам!

Адрес: Орел Вере И., 49130, Украина, г. Днепропетровск, ул. Щербины, д. 31/42

Очень давно выписываю эту газету. Да и живу долго, мне 87! Просила помочь сыну. У него псориаз, лицо очень красное.

Дома молодежь меня убеждала, что это заболевание не всегда лечится. А я все равно люблю читать «Лечебные письма». И не только потому, что здесь рецепты. Из газеты я узнаю о жизни людей, об их проблемах и радостях. Вон сколько читателей откликнулось! Нет, жива еще и будет жить вечно матушка Россия с такими-то людьми!

Ульянченко Е.А. из Бийска, одинокая пенсионерка 77 лет, прислала мне столько советов, рецептов от псориаза! Просто нет слов, чтобы отблагодарить ее. Спасибо и Букареву Виктору из Санкт-Петербурга, Леконцеву Ю.А. из Перми, Кузнецовой Ирине, Елисеевой Марии Гавриловне из Севастополя, Давыдовой из Ульяновска и другим читателям, не написавшим свои адреса. Бесконечно удивляют наши люди. Здоровья вам, благополучия и всех благ!

И «Лечебным письмам» спасибо. Жаль тех, кто не получает такое прекрасное издание. Дорогие мои, пишите, давайте советы. Вы вселяете надежду, и ваша доброта радует!

Адрес: Вакуевой Зинаиде Георгиевне, Осетия, г. Владикавказ, ул. Моздокская, д. 13

Пишу вам с огромным чувством благодарности. Я обращалась с просьбой поздравить с днем рождения Бондареву Надежду Владимировну из поселка Мостовского Краснодарского края. Мы с ней переписываемся больше 3 лет благодаря нашей газете. Сердечное спасибо за то, что напечатали мое поздравление.

Покупаю «Лечебные письма» больше 10 лет, и газета стала мне подружкой. С удовольствием читаю все, не только рецепты. Даю почитать знакомым и рассказываю, какая у нас интересная и нужная газета. Они и сами стали ее покупать.

Всем желаю здоровья, радости, долгих лет жизни! Хорошо, что у нас есть такая добрая, душевная газета – настоящий друг.

Адрес: Гуренко Валентине Даниловне, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Карпатская, д. 2/63



ПРИРОДА ДАРИТ СИЛЫ

Не дожидаясь, когда вас подкосят болезни, почаще вспоминайте о том, что у человека есть не только физическое тело. Есть и разум, и загадочная субстанция, явственно ощутимая в некоторые моменты жизни. Верующие люди обычно называют ее душой.

Все болезни начинаются с этого чувствительного, трепетного тонкого тела. Научившись его ощущать и позаботившись о нем, мы можем просто не допустить телесных страданий.

Давно интересуюсь биоэнергетикой. Еще с советских времен, когда о ней писали только в некоторых научно-популярных журналах. Был сильно удивлен, когда увидел в нашей газете письма от единомышленников. Значит, все это правда, хотя на первый взгляд - фантастика. И у людей, и у животных, растений действительно есть тонкое энергетическое тело.

Говорят, душа человека весит 21 грамм. Некоторые врачи замечали, как мимо проносится легкий ветерок, если умирает пациент. А окна, двери закрыты, и медики уже молчат, в бессилии опустив руки... Вы и сами, наверное, ощущали нечто подобное, если на ваших руках умирал человек. Иногда мы узнаем о печальном событии, находясь очень далеко. Особенно когда связаны с близким невидимой нитью. Да, существуют и такие связи. Те, кого называют экстрасенсами, ощущают их, а иногда и видят. Некоторые целители берутся за лечение даже кармических заболеваний: рака, диабета. А где брать энергию для этого? Если нет надежного источника, они заболевают сами. Поэтому любой целитель начинает такую работу с очищения и пополнения своей собственной энергии. Подобный опыт мог бы пригодиться и обычным людям.

Сам я себя экстрасенсом не считаю, но иногда получается помочь людям. Происходит что-то наподобие бесконтактного массажа, после которого человеку становится заметно лучше. Только, к сожалению, после общения на работе, в транспорте, других людных местах энергетика нередко загрязняется. Приходишь домой – и как-то не по себе. Руки дрожат, ноги подкашиваются, будто ватные. Заболеваний, которые могли бы вызвать такое состояние, у меня точно нет, я обследовался. Что-то подобное в той или иной степени происходит со многими. Просто люди не обращают внимания, а через некоторое время заболевают. Когда энергетика ослаблена, может прицепиться любая болячка.

Беда в том, что в последнее время в нашем информационном пространстве слишком много негатива. Люди словно выкачивают друг из друга жизненные силы. А вот когда я читаю «Лечебные письма», происходит нечто противоположное: настроение улучшается, по всему телу разливается благодатное тепло. Письма, напечатанные в газете, являются источником целительной энергии. Думаю, не только для меня, но и для сотен тысяч других читателей.

А вывод такой. Под стеклянным колпаком не проживешь, но мы все-таки можем выбирать не только круг общения, но и книги, газеты, телепередачи. Если вы не хотите болеть, отнеситесь к этому серьезно. Душевная смута – причина многих недугов.

Важно еще соблюдать правила психической гигиены. Для очищения энергетики есть немало специальных упражнений. Быстро восполняются ее потери при общении с позитивными людьми, но существует риск навредить им. Поэтому лучше черпать силы извне, если у вас их не слишком много. Особенно сейчас, летом, когда в природе полная гармония. Не упускайте такие возможности – и будете здоровы!

Козицкий В.С., г. Таганрог

ВЕРНИТЕ РАДОСТЬ!

Однажды прочитала в «Лечебных письмах» совет натуротерапевта. Специалист писала, что наше здоровье и долголетие во многом зависят от состояния сосудов. А чтобы сосуды были в порядке и по ним текла здоровая кровь, надо чему-то радоваться, не терять интереса к жизни.

Как же вернуть свою радость, если она давно потеряна? Ответа в то нелегкое время не было. И здоровье, и сама жизнь – все будто разваливалось. Но «Лечебные письма» давно стали моей отдушиной. С их помощью и начала искать выход. Ведь почти все, что с нами происходит, с кем-то уже случалось. Люди за свою долгую жизнь научились преодолевать и не такие трудности. Напишу главные советы, которые помогли улучшить самочувствие и настроиться на долгую активную жизнь.

Один из самых надежных способов – заняться каким-то интересным, любимым делом. Мне тогда особенно нравилась в нашей газете рубрика «Всегда молоды!» (сейчас читаю запоем все). Вспомнила о том, чем увлекалась в юности, и снова начала шить. За год переделала почти весь свой гардероб и осталась довольна. Приятно, когда незнакомые люди на улице - и мужчины, и женщины - посматривают с интересом и восхищением, хотя тебе уже за 60!

Потом захотелось иметь настоящих друзей – таких, как читатели нашей газеты, которые пишут в нее чудесные письма. Вот бы стать хоть немного на них похожей! Это и есть второй совет: общаться, не замыкаться в себе. Я начала с переписки. В итоге благодаря «Лечебным письмам» обрела двух настоящих подруг. Мы живем в разных концах нашей огромной страны. Переписываемся, иногда перезваниваемся, делимся горестями и радостями. А летом ездим друг к другу в гости. Всем хочется побывать в Москве, и мой дом стал гостеприимнее. Теперь я и сама путешествую – тоже способ вернуть радость. С тех пор как осталась одна, просто не было финансовой возможности снять жилье у моря, а оно поставит на ноги даже умирающего. Или, например, увидеть Дальний Восток – русскую Швейцарию с живописными сопками, вековыми кедрами. И запастись на зиму природными богатствами, и пообщаться от души с хорошими людьми. У нас в Москве немало одиноких пожилых людей. И многие даже не представляют, какие есть возможности у каждого!

У меня улучшилось здоровье, появились силы. Значит, радость вернулась! А самый главный способ ее приумножить – поделиться с другими. Поэтому и решила написать в нашу газету. Буду рада, если кому-то помогут эти советы.

Захарова С.И., г. Москва



ЧАБРЕЦ – МУЖСКАЯ ТРАВА

Несколько лет назад посадила на дачном участке, на сухом солнечном месте, несколько кустиков тимьяна. Сейчас у меня целая грядочка. Летом, когда идешь мимо, в воздухе витает его пряный нежный аромат. Очень люблю чабрец – это другое название тимьяна – за его приятный вкус в чае, добавляю свежие и сухие листочки, когда готовлю вторые блюда. Естественно, использую его для лечебных целей – при простудах и кашле.

Есть у тимьяна и еще одно чудесное свойство. В нем много цинка, а этот микроэлемент очень нужен для поддержания мужского здоровья. У меня его специально спрашивают соседи после того, как мой муж, у которого было воспаление предстательной железы, справился с ним тимьяновым настоем. Еще он увеличивает мужскую силу, помогает в профилактике аденомы, при возрастных изменениях в мужском здоровье. Я читала, что у некоторых народов его считают символом плодородия.

Сейчас лето, самый сезон заготовки лекарственных трав. Не обойдите вниманием ароматный чабрец – насушите его листочков. Готовить целебный напиток очень просто:

1 ст. л. измельченной сухой травы заварите стаканом кипятка в термосе, дайте настояться часок, процедите и принимайте по 3 ст. л. трижды в день. Курс – месяц, и каждый день нужно готовить свежий настой.

Это средство поможет и женщинам – при цистите или других воспалениях.

Пикунова Вера Игоревна, Нижегородская обл., г. Павлово-на-Оке

ЛЕТО – ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ

Я был заядлым курильщиком более тридцати лет. Иногда выкуривал по 2 пачки за день, причем дымил крепкими сигаретами без фильтра. Конечно, я понимал, что эта привычка до добра не доведет. Тем более, у моего дяди к 70 годам начались серьезные проблемы с сосудами ног, а у одного из знакомых в старости развился обструктивный бронхит. Так что я понимал, что бросать курить надо, но все не получалось.

Удалось расстаться с табаком 4 года назад, и теперь с уверенностью говорю – я уже никогда не возьму в рот сигарету. Потому что понял, насколько лучше жить, не засоряя свой организм токсинами и смолами. Легче дышится, заново открыл для себя вкус и аромат многих продуктов, очистилось дыхание, я не захожусь по утрам кашлем. Пришло в норму давление, перестало внезапно лихорадочно биться сердце, как бывало раньше.

Конечно, я совру, если скажу, что бросить курить было легко. Но я читал книги, советовался со специалистами и решил сделать один из главных в моей жизни шагов летом. Почему?

- В жару курить хочется меньше – я давно замечал. Когда на улице печет солнце, тяга к сигаретам ниже.
- Тем, кто много курит на работе с коллегами, во время отпуска, когда меняется обстановка, будет легче не поддаться соблазну взяться за сигарету. Особенно на даче или во время поездки к морю с семьей. Я бросал курить на даче – там много отвлекающих моментов, работы по огороду и саду, свежий воздух.
- Летом меньше стрессов, нервотрепки – сама погода и природа располагают к спокойствию. Для меня сигарета был ложным облегчением для нервов, потому на работе не удавалось бросить. А когда на душе спокойнее, то и отказ проходит легче.
- Я грибник-ягодник, и в лесу провожу много времени. Раньше через каждые полчаса зажигал сигарету. Когда решил бросать, уходя в лес, не брал с собой табака. Буквально промывал легкие свежим лесным воздухом, представляя себе, как из них вылетают накопленные за годы отложения от дыма. Тут смешиваются психология и реальная польза от лесного воздуха, пропитанного ароматами трав и хвои.
- Летом много свежих овощей, зелени, фруктов и ягод. В них полно витаминов, облегчающих отвыкание от табака. К тому же некоторые продукты содержат особые вещества, которые снижают никотиновую зависимость. Это баклажаны, томаты, брокколи, яблоки или груши. Ешьте их тогда, когда хочется покурить.

На дворе лето. И если вы решили отказаться от самой вредной из привычек, сейчас самое время сделать это.

Бакулев Анатолий Сергеевич, г. Северодвинск

ЛЕТНЯЯ ПОМОЩЬ КИШЕЧНИКУ

Летом проблемы с пищеварением не редкость. Иногда съешь что-то не то, особенно в жару. Или на радостях, что пошли первая зелень и фрукты, слишком налегаешь на них, а кишечник, не привыкший к обилию клетчатки, вздувается.

От смены воды при поездках тоже могут быть расстройства – даже если она чистенькая, организм может отреагировать на изменение солевого состава, и начнется диарея. Предлагаю на такие случаи несколько проверенных народных рецептов.

- При диарее хорошо помогают листья ежевики. 4 ст. л. свежих нарезанных листочков залить 1 л кипятка, настоять полчаса и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.
- Когда бурлит в животе и много газов, нет средства лучше укропного настоя. 2 ч. л. семян залить 2 стаканами кипятка и настаивать около 15 минут. Пить по глоточку каждые полчаса. Настой можно хранить в холодильнике или другом прохладном месте до 2 суток.
- Успокоит раздраженный кишечник мята. Веточку растения заварить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут и процедить. Настой принимать по 0,5 стакана за 20 минут до еды 2-3 раза в день.
- Повсеместно встречающийся подорожник придет на помощь при проблемах с кишечником. 5-6 листочков промыть, растереть между руками, чтобы листья дали сок. Положить в



кружку, залить крутым кипятком, дать настояться 20 минут и пить по 1/3 стакана каждые 3 часа. Я иногда просто срываю листочек, ополаскиваю водой и жую, сглатывая слюну.

- Если у вас есть рядом хорошая глина, можно принимать ее – развести в теплой водичке до состояния густого молока и пить по 1/3 стакана каждые 2 часа. Только не переусердствуйте, чтобы не было запора – дольше одного дня пить глину не рекомендуется.

Если боли в животе сильные, есть температура, озноб, то тут самолечением заниматься не надо. При сильных отравлениях и инфекции надо обязательно сходить к врачу.

Битюгова Л.П., г. Краснодар

5 РЕЦЕПТОВ ОТ ГРИБКА

Хочу поделиться несколькими простыми средствами, которые помогают при грибковом заболевании ног. Такое может случиться во время отпуска – ходишь босиком по пляжу или земле, поцарапаешься немного – а грибок тут как тут, попадает в ранку и начинает свою работу. Появляются сильный зуд, жжение. Сейчас в аптеках есть хорошие кремы, которые быстро избавляют от этой напасти. Но ведь всякое может случиться – в дальней деревне или на даче до аптеки не всегда удается добраться. К тому же не все доверяют кремам или мазям с сильными препаратами, у них же есть побочные эффекты.

Я сама всегда справлялась с грибком, если он случался, только подручными средствами. И детишек, и внуков ими же лечила. Пишу только те рецепты, которые проверены на собственном опыте.

- Смешать в равных частях сок чеснока и медицинский спирт, добавить немного водички и дать настояться на солнце день. Процеживать не надо. Этой смесью протирать кожу 2-3 раза в день, после чего надеть чистые носки. Ею же обрабатывать обувь, чтобы не было повторного заражения. Запах не самый лучший, зато работает чесночная настойка лучше всяких лекарств.
- Хорошее растение в таком случае – молочай. На его настое нужно делать ванночки для ног: две горсти листьев вместе с ветками залить 2 л кипятка в эмалированной кастрюле, накрыть крышкой, укутать шерстяным одеялом и дать настояться 2 часа. Перелить в таз, не процеживая, и держать ноги полчаса. После этого насухо вытереть. Повторять ванночки нужно каждый вечер до полного исчезновения всех симптомов и потом для профилактики еще разок.
- Протирайте кожу свежим соком из листьев дурнишника обыкновенного. Если кожа чувствительная, разбавьте его небольшим количеством теплой воды.
- Если грибок еще не сильный, помогает компресс из луковой кашицы – пропустите лук через мясорубку, обложите стопы и кожу между пальцами, наденьте старые носки и походите часок. Можно смешать лук с медом (1:1).
- Еще поможет отвар из равных частей коры дуба, цветков календулы и сирени, травы вербены. Делайте с ним примочки и обертывания.

Ну а в целом грибок легче предупредить, чем лечить. Нужно каждый день мыть не только ноги, но и обувь. В общественных местах лучше не ходить босиком, а если есть царапинки или трещинки, обрабатывать их перекисью водорода.

Казина Галина Викторовна, Ростовская обл., г. Новороссийск

НЕОБЫЧНЫЙ МАССАЖЕР

Про целебные свойства лопуха написано немало – почти в каждом номере «Лечебных писем» найдется рецепт на основе его листьев, корней или масла. У меня на огороде есть небольшой уголок, в котором я не убираю несколько кустов лопуха. Под посадки он все равно не годится, а репейник чувствует себя там комфортно и снабжает меня лекарственным сырьем. Если ударюсь или заболят мышцы, не беру никаких мазей, а привязываю лист лопуха. Он как будто вытягивает боль. Даже когда болит голова, просто кладу его на макушку и закрепляю платком – помогает не хуже таблеток, и к тому же такое лечение безопасно для желудка и печени. Осенью выкапываю и сушу корни лопуха для наружного и внутреннего применения.

Снабжает меня лопух и колючками. Известно, что репейные липучки являются хорошим средством для того, чтобы вывести из дома мышей и крыс, которые не любят, когда они цепляются за их шерсть. А я однажды попробовала смастерить из них массажер для ног. И так он мне помогает, что теперь специально их собираю.

Беру старый шерстяной шарф, налепляю на него репьев – он отлично держится. Поверх футболки, чтобы не поцарапать кожу, оборачиваю этим колючим поясом поясницу и ношу его, если есть боли в спине. Репейные шарики массируют кожу, и напряжение спадает. Можно налепить их на коврик и походить, если устают ноги.

Проблема только оторвать потом колючки от ткани, но это сделать несложно, если смочить их водичкой. Вот такой у меня необычный способ применения лопуха.

Мирьяшина В.А., Костромская обл., г. Шарья



УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Живет в Крыму замечательный, удивительный человек. Сказать, что это добрая, умная и просто красивая женщина – значит, не сказать ничего.

У Нелли Владимировны большая и дружная семья: три сына, четыре внука, две внучки и один правнук. Все любят и обожают свою Нелли. К сожалению, рано ушел из жизни глава семьи – Василий. Тоже светлый был человек, воспитал таких замечательных сыновей! Нелли Владимировна как магнит притягивает к себе людей. К ней идут и с радостью, и с горем. Для всех у нее найдется доброе слово поддержки. Эта мудрая женщина и посоветует, и пожурит, и поможет. Кому лекарство, кому материальная поддержка... Или просто приготовит вкусный азиатский плов и угостит.

Я инвалид 1-й группы, второй год из-за перелома шейки бедра прикована к постели. Мое окно выходит на калитку ее двора, и мы часто общаемся через форточку: то огромный букет сирени в подарок, то что-то вкусненькое. Нелли Владимировна – замечательная кулинарка.

У нас в Крыму есть своя Хатынь – греческая деревня Лаки. Во время оккупации она была сожжена фашистами дотла за то, что жители деревни помогали партизанам. Очень много родственников погибло. И сейчас деревня возрождается, восстанавливается храм. Сыновья Нелли Владимировны – Игорь, Андрей и Дмитрий – помогают каждый год подниматься этой деревне и храму. Так как деревня находится в горах, рейсовые автобусы не доходят до нее. А сыновья Нелли Владимировны проложили грунтовую дорогу и установили обелиск с именами всех погибших. И Нелли отправляется туда каждый раз не с пустыми руками. Для обитателей монастыря везет продукты, одежду, постельное белье, посуду и прочее.

У Нелли Владимировны 10 июня личный праздник, юбилей (75 лет). Поздравляю ее от всего сердца!

Я хочу, чтоб ушли
безвозвратно невзгоды,
Я хочу, чтоб навеки
осталось при вас



Все, что было хорошего
в прошлые годы,
Чтоб дела ваши были
с мечтою в ладу,
Чтобы сердце желаний
больших не забыло,
Все свершилось,
что вами задумано было.

Очень хотелось бы, чтобы Нелли Владимировна прочитала это письмо, напечатанное в газете. Она тоже получает «Лечебные письма».

Высылаю ее фото с внучкой – Варварой.

Адрес: Дерюгиной Инне Терентьевне, 295001, Крым, г. Симферополь, ул. Студенческая, д. 2, кв. 13

ЧУТОЧКУ ВНИМАНИЯ, ЛЮБВИ...

Порой мы бываем грубы и жестоки. Возможно, обстоятельства нас заставляют быть такими. А может, чувство ложного превосходства. Страшнее всего то, что от этого зачастую страдают наши родители.

Мы не понимаем, что, пока они живы, у нас есть стена, за которой можно спрятаться во время житейских невзгод. Есть плечо, на которое можно опереться в трудную минуту. Пока живы наши родители, мы, дети, тоже их опора, которую мы сами порой так бездумно раскачиваем. Рухнет она – и останемся одни. Не с кем будет поделиться сокровенным. Не обнимут при встрече теплые мамины руки, не услышим больше папиного ворчания. Ну почему же так поздно мы все это осознаем? Пока живы родители, торопитесь сказать им доброе слово!

А родителям ведь надо очень мало:
Чуточку внимания, любви.
Назови, как в детстве:
«Папа, мама», –
И за плечи нежно обними.
О тебе никто так не печалится,
Как они, страдая день и ночь.
Их сердечки беспокойно маются,
Чем бы в трудный час тебе помочь.

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

БОЛЕЗНИ БЬЮТ ЛЕЖАЧЕГО

Прежде всего благодарю Зюкина Леонида за письмо «Хатха-йога против болезней», опубликованное в №10 за 2015 год. Побольше бы таких неравнодушных читателей с активной жизненной позицией в наше время!

Прочитала в газете такое выражение: «Чтобы старость была в радость». И решила продолжить тему. Самое главное – не лениться. Надо всегда трудиться, работать над собой. Еще я думаю, что в нашей стране пожилым людям нужна программа взаимопомощи. Вот социальные работники оказывают помощь на дому или в больнице. А пожилые могут поддерживать друг друга. Такое милосердие, служение ближнему приносило бы пользу обеим сторонам. В народе давно заметили, что болезни бьют лежачего. Лежа не спасешься.

Мышечная активность жизненно необходима для нормальных обменных процессов в организме. Знаменитый ученый Н.М. Амосов доказал, что больному человеку двигаться надо даже больше, чем здоровому. Пешие прогулки улучшают настроение, и это наилучший вариант оздоровления. Необходимы физические упражнения, забота о теле и душе.

В городе Краснодаре, в Юбилейном микрорайоне, я стала инициатором спортивного праздника. Он проходил в сквере на Платановом бульваре. Участвовал коллектив «Группы здоровья», в которую входят ветераны Великой Отечественной войны и труда, пенсионеры. В программе была, например, дыхательная оздоровительная гимнастика. А мастер-класс по уникальному виду спорта – скандинавской ходьбе с тростью – я провела сама. Для любителей интеллектуальных игр – шахматы и шашки.



Мы организовали любительский турнир и клуб «Ход конем». «Спорт – это жизнь, а жизнь – великое счастье», – утверждает наш уважаемый долгожитель Иван Лотыщев. В свои 94 года он личным примером пропагандирует здоровый образ жизни, ежедневно занимается физкультурой на улице.

На своем примере мы доказываем, что активную жизнь можно вести в любом возрасте, заражая спортивным духом других. Большое счастье – иметь среди близких людей пожилого человека, смиренного и мудрого члена семьи, который стал таким в первую очередь благодаря высокому уровню сознания, совершенствованию духа и тела. Поэтому занимайтесь физическими упражнениями по утрам. Всегда!

Проценко Светлана Петровна, г. Краснодар (адрес в редакции)

МЕЧТАЙТЕ!

Что будет с нами, мы не знаем,
Но помним прошлое, «вчера».
И, вспоминая, прозреваем,
И снова нас ведет мечта!

Есть у меня один рецепт здоровья – мечта. Неистребимое, всепобеждающее желание жить интересно и красиво. А если бы не было этой мечты, кем бы мы стали? Снова упали бы на четыре лапы, покрылись шерстью, озверели. Что и наблюдается сегодня кое-где, если следить за происходящими в мире событиями (пока первая стадия).

«А как же старость? – спросите вы меня. – Ее ведь не остановить, как и болезни… Так какие могут быть мечты?» Отвечу так. Здоровье никогда само не уходит. А гнут нас обычные человеческие слабости: курение, алкоголь, обездвижение, лень-матушка. И зависть, и погоня за деньгами. Да мало ли чего человек сам себе напридумывал! Мы идем по жизни, обремененные собственными слабостями. И забываем, что такое «души прекрасные порывы» (А.С. Пушкин).

Между тем выход на пенсию открывает широкие возможности реализации себя как личности. Масса свободного времени и любимое дело: сад-огород, ремесла, изобретения! Менделеев, например, всю жизнь мастерил чемоданы. Кролики, в конце концов! А рыбалка? И еще, конечно, внуки. Они возвращают нам радости детства. И мы снова растем, все начиная с чистого листа. И снова мечтаем жить интересно, красиво. Неспроста много таких примеров, когда человек на пенсии внезапно молодеет. Меняются и внешность, и энергетика, как будто он с курорта после отдыха явился. Мечта – она сама по себе мощный стимулятор долголетия, а следовательно, здоровья.

Напишу вам маленькие подсказки.

1. Суета – пустая трата времени. Пока не поздно, оглянитесь.
2. Время уходит, проснитесь!
3. Скука пришла – вспомните мечту, чтобы скука ушла.
4. Молодой, пока танцуешь («Танцуй, пока молодой», – пел Олег Газманов).
5. «Охотка» любит водку. Не пейте в охотку!

Меня, конечно, спросят, как жить без праздничного бокала красного кубанского. Отвечаю: кто ведет здоровый образ жизни, тот пьет шампанское! Не рискуя, в меру.

Побольше оптимизма! Предлагаю открыть в нашей газете рубрику «Клуб веселых и здоровых оптимистов».

Адрес: Селецкому Виктору Владимировичу, 152601, Ярославская обл., Угличский р-н, п. Отрадное, д. Монарево. Тел. 8-915-966-43-12

ПЕСОК И СОЛНЦЕ

Есть у А.С. Пушкина стихотворение, которое начинается со слов: «Мороз и солнце; день чудесный!». Я перефразировал: «Песок и солнце – день чудесный!». Почему песок? А вот почему.

В раннем детстве, в семимесячном возрасте, держась за кроватку, я начал делать свои первые шаги. Но вскоре началась война.

Отец ушел на фронт, а мама пошла работать в колхоз. Тогда меня и сестру Галину определили в колхозные ясли-сад. Воспитательницами в детском саду были переселенцы из республик Прибалтики и немцы из Средней полосы России, саратовские немцы. Кормили в садике молоком и ржаным хлебом. Иногда и кашки разные из круп варили. Пол был холодный, без настила. Когда родители забирали детей домой, двери раскрывались настежь, и мороз гулял по глиняному полу, на котором мы сидели и ползали. Многие тогда застудились, и мне немало досталось. Целых 4 года не вставал на ножки.

Спасла меня тогда пожилая эстонка. Она сказала маме: «Ваш сынок будет ходить, да еще как, и бегать будет». А для этого посадили меня, как сейчас помню, посреди двора и по самую грудь засыпали горячим песком. На дворе жара. В Сибири летом очень жарко, а зимой сильные морозы. Вот сижу я в песке, обливаюсь потом. Таким способом и подлечили меня. Со временем окреп, стал заниматься спортом. Классе в седьмом занял первое место по лыжам на дистанции 5 км. И после всего этого учился в Томском лесотехническом техникуме (1959-1962 годы, группа 595). Служил в армии, окончил с отличием школу младших авиаспециалистов (1962-1964 годы, в/ч 03205 «Б», отделение 24). Сейчас на пенсии. Пишу стихи, имею авторские сборники.

Занимаюсь, конечно, и своим здоровьем. Делаю по утрам физзарядку и многое другое. Подлечиваю себя лекарственными растениями и помогаю другим. Травы – самые действенные лекарства. Они куда сильнее химических аптечных препаратов. Рецептов за 30-летний стаж изучения народной медицины накопилось очень много. А главное вот что.

Для здоровья, особенно пожилых людей (а мне уже 74 года), желательно больше бывать на свежем воздухе, по утрам делать гимнастику и пить травяные снадобья. Еще надо быть оптимистом, верить в лучшее, во все прекрасное. Поменьше засиживаться перед телевизором и говорить по сотовому телефону. Одеваться легко в летнюю погоду и тепло в холода, чтобы не простужаться, чтобы ваши ножки легко бегали по дорожке и никогда не знали усталости.

Всем читателям и сотрудникам газеты желаю жить в здравии, душевном покое, радоваться каждому дню и солнышку, которое нас лечит.

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1



ПОРА СПАТЬ!

От бессонницы помогают простые средства.

- С белокочанной капусты снимите и выкиньте верхние листья. Разрежьте на несколько частей 4 чистых листа и ешьте понемногу вечером. Всем доступный овощ способен успокаивать нервы, избавлять от нарушений сна, а также нормализовывать работу желудка, кишечника.
- Очистите и вымойте под проточной водой 1 небольшую морковку. Нарежьте ее кружочками. Этот корнеплод – известный чемпион по содержанию каротина, полезного для глаз. Но в нем есть и витамины группы В, отвечающие за правильную работу нервной системы. Они спасают как от бессонницы ночью, так и от быстрой утомляемости днем.
- Поместите нарезанные овощи в соковыжималку, отожмите сок и добавьте к нему 2 ст. л. чистой воды. У вас получится полчашки сока. Выпейте его за час до сна.
- Сидя в кровати, помассируйте стопы, кисти и верхнюю часть спины. Потом воспользуйтесь махровым полотенцем. Держась за его концы, разотрите плечи и спину до ощущения тепла.
- Лягте в удобное положение, расслабьтесь и сладко зевните, закрыв глаза и широко открыв рот. Этот прием пошлет в мозг команду «Пора спать!».

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ПОЧАЕВНИЧАЕМ?

Успокоиться и пребывать в хорошем настроении мне помогают фиточаи. К тому же эти ароматные напитки прекрасно поддерживают иммунитет.

- **Витаминный.** Смесь сушеных ягод рябины, черной смородины и малины (все в равных частях) залейте кипятком, настаивайте 5 минут и пейте.
- **Успокаивающий.** Смешайте по 2 части цветков мяты перечной и ромашки, 1 часть мелиссы. На стакан кипятка – 1 ч. л. сбора.
- **Бодрящий.** Сделайте настой из цедры лимона, листьев мяты, огуречной травы и лимонника. Остудите, добавьте 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. меда и кубик льда.
- **Чайный бальзам.** На 250 г чая возьмите 2 ч. л. мяты или зверобоя, добавьте 1 ч. л. чабреца. Можно приготовить напиток, который состоит из 9 частей чая, 1 части мяты и 1 части плодов тмина. Заварите бальзам в прогретом фарфоровом чайнике из расчета: 1 ч. л. смеси на стакан кипятка. Залейте на 2/3 объема чайника крутым кипятком, накройте крышкой и настаивайте 15 минут. После долейте кипяток. Пейте бальзам теплым, как только нальете в чашку. Можете подсластить его сахаром или медом.

Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский р-н, с. Грачевка, ул. Советская, д. 4

РЕЦЕПТЫ РУССКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Поделюсь с вами своими секретами, напишу старинные рецепты русских целителей, моих предков.

Есть такое заболевание – геморрой. В наше время этот диагноз имеют не только люди преклонного возраста, но и молодые. Знаю очень хорошие старинные средства от него и других недугов.

- **При геморрое** помогают свечи. Взять по кусочку пчелиного воска и канифоли – каждый размером со спичечный коробок. Растопить их на водяной бане. Как только они растают, снять с огня. Влить 2-3 ст. л. облепихового масла и добавить 1,5 ст. л. прополиса. Когда смесь остынет, но будет еще мягкой, сформовать свечи. Положить их в холодильник, где и хранить до употребления. Вводить в прямую кишку ежедневно по одной свече.
- **От гепатита.** Натереть на крупной терке 1 кг хрена, залить 3-4 л кипятка (в зависимости от крепости хрена). Оставить в закрытой кастрюле на сутки. Настой слегка подслащивать сахаром и пить по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день. Эффект поразительный: на 3-4-й день наступает улучшение.
- **Тем, у кого проблемы со слухом**, надо взять 100 г прополиса, 100 мл 96-процентного спирта и 400 мл растительного масла. Очень тщательно все перемешать в эмалированной посуде. Смачивать полученной смесью ватку и вкладывать в ухо на 48 часов.

Будьте здоровы.

Адрес: Скворцовой Маргарите Владимировне, 446910, Самарская обл., с. Шентала, ул. Куйбышева, д. 13, кв. 10. Тел. 8-937-063-30-24

ПОЛЫНЬ СИЛЬНЕЕ ПРОСТУДЫ

Если вы простудились, приготовьте такой настой:

1 ч. л. измельченной травы полыни или ее цветков залейте 1 стаканом кипятка. Через 15 минут процедите. Пейте по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

Когда примете настой раза 3, лихорадку от простуды как рукой снимет.

Адрес: Чувашовой Татьяне Александровне, 423605, Татарстан, г. Елабуга, ул. Свердлова, д. 30. Тел.: 8-987-181-63-50, 8-905-372-44-60

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ ОТ ПРОСТАТИТА

Эта проблема сейчас и у молодых, и у мужчин преклонного возраста. Предлагаю свои рецепты от простатита. Семена тыквы – хорошее и доступное народное средство. В них много цинка, который необходим мужчинам в любом возрасте. Поэтому они помогают быстрее вылечить простатит.

Надо съедать всего лишь по 30 семечек в день до еды. Сырых, не жареных. Это как раз ваша суточная доза цинка. А можно и по-другому. Очистить 500 г сырых тыквенных семечек. Перекрутить в мясорубке, добавить 200 г меда и перемешать. Принимать 2 раза в день по 1 ч. л. за 30 минут до еды. Но сразу не глотать, а подольше рассасывать или жевать.

Очень просто, но эффективно.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18



ЕЛОВЫЕ ШИШКИ ПРОТИВ ШПОР

Этот рецепт когда-то очень давно мне дала старенькая бабушка.

Берете 18-20 еловых шишек (только еловых). Кипятите их 30-35 минут. Выбрасываете шишки и в горячий отвар перед сном опускаете ноги. Когда начнет остывать, вытираетесь, надеваете носки – и в постель. Кому-то хватит 3 процедур, кому-то чуть больше.

Выздоравливайте. Да поможет вам Господь!

Адрес: Никитиной Марии Сергеевне, 107076, г. Москва, ул. Стромынка, д. 14/1, кв. 116. Тел.: 8-499-268-14-63, 8-906-728-52-17

КАК БОРОТЬСЯ С ПЫЛЕВЫМ КЛЕЩОМ

Если говорить об аллергии на пыль, то это прежде всего реакция на продукты жизнедеятельности микроскопического клеща.

Он обитает в матрасах, подушках, одеялах, постельном белье. Невооруженным глазом такое создание не разглядеть. Его размер – от 300 до 400 микрон.

Питается клещ частичками отмершей кожи человека. А больше всего кожи отшелушивается именно в кровати. До 2 кг в год! Так что недостатка в пропитании пылевые клещи не испытывают.

В результате вдыхания продуктов его жизнедеятельности может развиться аллергия. И даже бронхиальная астма – недуг, который уже напрямую угрожает жизни. Как же справиться с невидимым вредителем, который скрывается в глубинах матраса? Что делать-то?

Регулярная уборка – главное средство. Надо пылесосить диваны, кровати. Выносить матрасы и все остальное на свежий воздух и зимой, и летом. Пылевые клещи не выносят ультрафиолета и низких температур. После проветривания и выбивания одеял, подушек и матрасов их необходимо опять пропылесосить, чтобы окончательно устранить хитиновые покровы погибших клещей. Конечно, на 100% убить всех вредителей невозможно. Но бороться с ними необходимо.

Из-за клещей на лице могут появиться прыщи. В таком случае нет ничего лучше, чем аспириновая маска. Иногда она помогает буквально за 1 день.

Смешать 4 капли воды, 2 таблетки аспирина и 1 ст. л. йогурта без добавок. Нанести на чистую кожу, подержать 30 минут, затем смыть теплой водой.

Можно просто растворить аспирин в воде и полученную кашицу нанести точечно на покраснения. Через 20-30 минут смыть. Делать так не чаще 2 раз в неделю.

Адрес: Макар Галине Константиновне, 142903, Московская обл., г. Кашира, ул. Металлургов, д. 5, корп. 1, кв. 148

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ НОГ

Предлагаю использовать простые средства, которые всегда под рукой.

- **При грибковом заболевании** ежедневно, утром и вечером, в течение 20 дней наносить на пораженные ногти по 1 капле йода.
- **Если у вас панариций**, надо взять стручок красного перца, отрезать хвостик и удалить семена. Влить в стручок несколько капель водки и надеть на больной палец. Будет больно, но я считаю, что можно и потерпеть. Распарить больной палец – и панариций быстро пройдет.
- **На вросший ноготь, вокруг которого часто образуется нагноение**, положить лепешку. Смешать мякиш черного хлеба, 1 ст. л. меда и 0,5 ч. л. соды. Перед сном сформовать лепешку, приложить ее к ногтю, укрыть целлофаном, перевязать бинтом и оставить до утра. Сделать так 3 раза – и все.

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, корп. 1, кв. 133

УБЕГАЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

Когда один стресс следует за другим, то организм не успевает восстановиться в полной мере. И человек начинает болеть.

Так было и с моим мужем. Череда стрессов привела к тому, что он стал раздражительным, настроение – хуже некуда. А потом еще и бессонница стала мучить. Он позвонил знакомому врачу. Тот выслушал, но посоветовал не спешить принимать антидепрессанты! И порекомендовал целую группу растительных препаратов! Их много, но я хочу рассказать об одном – прострелe. Форма цветка необыкновенная – она напоминает вогнутое зеркало, способное собирать солнечное тепло. Как утверждают специалисты, благодаря этому растение может цвести даже при нулевой температуре. Но это все, как говорится, лирика. А вот характеристика лечебных свойств прекрасного растения: прострел успокаивает, снимает раздражительность, улучшает сон. Не зря в старину прострел называли сон-травой. А успокоительное средство из прострела готовится легко.



Возьмите 2 ч. л. сухих листьев прострела, залейте 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Напиток должен настояться 24 часа. А потом принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день (1 стакан настоя – это доза на сутки, и превышать ее не надо).

Не забывайте: спокойствие, радость и хорошее настроение – основа здоровья!

Науменко Н.Л., г. Кингисепп

В ПОСТИНСУЛЬТНЫЙ ПЕРИОД

Травы способны восстановить утраченные функции после инсульта. Например, диоскорея кавказская. Это растение эффективно при атеросклерозе сосудов головного мозга: снимает головную боль, шум в ушах, утомляемость. Другой помощник из отряда «зеленых» – софора японская. Она успешно справляется с очищением сосудов, укрепляет их, делает более эластичными.

Софора. *Залейте 2 ст. л. плодов 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, процедите и принимайте по 15 капель трижды в день до еды и четвертый раз на ночь.*

Диоскорея. *Возьмите 1/2 ч. л. измельченного корня, залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15-20 минут, процедите и принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды. Курс лечения 30 дней, сделав перерыв на 5-7 дней, повторите курс.*

Уже после недельного приема отваров и настоев отмечается значительное улучшение самочувствия – происходит постепенное возвращение двигательных функций, укрепление памяти.

Щукин Э.К., г. Тула

МЫШИНЫЙ ГОРОШЕК – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК

Мое первое знакомство с лекарственными растениями состоялось давно. Я тогда был студентом, и летом наш стройотряд послали в Копорье – там мы вели раскопки. Я поранился – железная труба, торчащая из старого сарая, не только прорвала мои фирменные джинсы, но и располосовала все бедро. Я не обработал рану, терпел. А к вечеру боль стала невыносимой, да и нога опухла. До ближайшего медпункта далеко, без машины не доберешься. Выручила одна женщина, которая работала в столовой. Она принесла настой мышиного горошка, который, как выяснилась, обеззараживает раны не хуже стрептоцида. Промыла рану, привязала к ноге листья подорожника. Наказала утром еще раз сделать промывание раны. Помогло – к утру краснота на ноге уменьшилась, боль чуть притупилась. Так я потом и лечился мышиным горошком.

Возьмите 3 ст. л. стеблей и листьев мышиного горошка, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте для промывания ран, примочек.

Теперь я знаю, что мышиный горошек – отличное ранозаживляющее и обеззараживающее средство.

Зидатов Дмитрий Иванович, г. Омск

ЗИМОЛЮБКА ОТ ГАСТРИТА

Все мы разные. И если какое-то растение помогло справиться с болезнью одному человеку, то для другого оно может оказаться бесполезным. И порой надо перепробовать с десяток рецептов, пока отыщешь то, что подходит именно тебе!

Мне повезло. Когда я боролся с болями в желудке и заболеванием, которое врачи назвали «гастритом с нормальным уровнем кислотности», то я очень быстро вышел на растение зимолюбку. Правда, сначала мне советовали ромашку, затем – семя льна. И только потом – зимолюбку.

Заглянув в справочник по траволечению, я узнал, что данное растение содержит множество целебных компонентов, среди которых: танины (они оказывают вяжущее действие); салициловая кислота (она блокирует фермент циклооксигеназу и устраняет воспаление); арбутин (он оказывает антисептическое действие, способствует регенерации тканей).

В термос помещаете 1 ст. л. травы зимолюбки, заливаете 200 мл кипятка, закрываете и настаиваете не менее 1 часа. Затем настой процеживаете, принимаете его в теплом виде 3 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Федоровкин И.М., Пермский край, г. Кизел

ЗАСЛОН ОТ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

Погодные условия часто меняются в течение суток. Резкая смена погоды – всегда стресс для организма. Но степень адаптации у людей разная: одни быстро приходят в норму, другим необходимо время, а подчас и медицинская помощь.

Погоду определяет множество факторов: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, содержание в нем кислорода, солнечная активность, и каждый из них так или иначе влияет на самочувствие людей. Одних мучают головные боли, слабость, у других ломит кости, нарушается сон, ухудшается память.

Немало неприятностей приносят дни повышенной активности солнца – так называемые магнитные бури. Статистика показывает, что 70% инфарктов, инсультов и гипертонических кризов случаются в дни наивысшей активности солнца.

На организм человека влияет и циклон – точнее, связанные с ним нерегулярные электромагнитные импульсы. Они действуют на активность коры головного мозга, а также на коллоидные системы организма человека. Дело в том, что изменение электромагнитного поля происходит раньше, чем мы ощущаем изменение погоды. Как пишет в своей книге Юрий Мизун, человеческий организм устроен так, что откликается на изменение атмосферного электричества, а его колебания связаны с переменой погоды. Проведен такой эксперимент: установили прибор, измеряющий атмосферное электричество, прямо на станции скорой помощи. И убедились – параллельно с увеличением количества электричества в атмосфере происходит рост числа вызовов неотложки и, увы, летальных исходов. Чем больше у человека хронических заболеваний, тем острее он реагирует на перемены погоды.

Что же надо предпринять непосредственно в момент неблагоприятного изменения погоды?

- Лучше принять дополнительные меры заранее, хотя бы за 2-3 дня, как только услышите прогноз или почувствуете, что погода начинает «давить», иначе их эффективность снизится. Каждый, наверное, знает, какое именно лекарство лучше всего ему помогает от имеющейся болезни. Его дозу или кратность суточного приема можно увеличить в 1,5-2,0 раза, посоветовавшись с врачом.
- Во время погодных перемен включайте в рацион капусту – много и во всех видах.
- Калорийность питания в дни, неблагоприятные по геофизическим факторам, не должна превышать 2000-2200 калорий в сутки.
- Основным принципом повышения сопротивляемости организма при резких изменениях погоды являются нейтрализация повышенной возбудимости и нарушений сна, а также прием лекарств.
- На практике оправдало себя применение физиотерапевтических процедур, таких как электрофорез воротниковой зоны, массаж шейно-затылочной зоны и др. Если сказывается дефицит кислорода, необходимы дыхательные упражнения.

Одним из эффективных средств защиты от метеозависимости следует считать обруч из медной проволоки, который надевается на голову. Разработал конструкцию медного обруча «Антибуря» заслуженный целитель России, изобретатель Е.М. Родимин. Он исследовал процессы, происходящие при использовании медного обруча для защиты человека от электромагнитного излучения.

Особенно чувствительны к изменению электромагнитных полей головной мозг и кровь.

Биофизики экспериментально установили, что при воздействии на мозг и гипоталамус дополнительного электромагнитного поля нарушается работа сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной и дыхательной систем. Особенно страдают сердце, печень, желудок, поджелудочная и щитовидная железы.

Однако электромагнитное поле можно ослабить, поместив на его пути металлический предмет, который примет на себя часть энергии поля и, как антенна, рассеет ее в окружающее пространство. Оказалось, что мозг и гипоталамус не подвергнутся воздействию электромагнитного излучения, если на голову надеть медный обруч. Еще более эффективен обруч из серебра (или с серебряным покрытием). Но лучше всего защищает от метеозависимости разработанное Е.М. Родиминым устройство на основе металлизированной радиозащитной ткани, покрытой серебром.

Когда я чувствую изменения настроения, ухудшение самочувствия, приступы легкой головной боли, я надеваю на голову медный обруч. Проходит не больше 30 минут, и состояние улучшается.

Перед сном, в случаях неважного самочувствия, надеваю обруч, а если состояние нормальное – кладу обруч под подушку. Когда ночью просыпаюсь и беспричинно не могу заснуть, надеваю обруч. Недавно проснулся в 3 часа ночи, долго не мог заснуть, но, надев обруч, вскоре заснул. Утром посмотрел в Интернете прогноз погоды – оказывается, ночью была магнитная буря.

Адрес: Дубров Г.Л., Украина, г. Запорожье (адрес в редакции)

ЛЕЧИМ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ

Быстрый эффект заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки можно получить посредством приема льняного киселя и молока с сиропом шиповника.

Льняной кисель готовится так. На 2 стакана холодной воды засыпаем 2 ч. л. с горкой льняной муки, ставим на огонь и непрерывно помешиваем до закипания, кипятим 5 минут, остужаем. Кисель принимаем по полстакана за 20 минут до еды. В промежутках между приемами пищи 2 раза в течение дня принимаем по 1 стакану теплого молока с сиропом шиповника.

Через неделю исчезнут боли в желудке, а через 3 недели язвы затянутся. Больным с пониженной кислотностью желудочного сока потребление соли сокращается до 5 г в течение суток, больным с повышенной кислотностью – до 3 г в сутки. Любая пища должна быть недосоленной. Кислые фрукты, квашеные овощи, острые соусы исключаются. Алкоголь исключается.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки очень опасно переедание – может открыться кровотечение. После прохождения курса лечения ограничивается потребление соли. Соль – это источник



соляной кислоты, а при повышенной кислотности желудочного сока язвы открываются. В случае нарушения режима питания под рукой всегда должна быть льняная мука.

Адрес: Макаренко Анатолию Сидоровичу, 352630, Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Ленина, д. 163, кв. 5

ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Такие, казалось бы, незначительные болезни, как насморк, иногда дают тяжелые осложнения, вызывающие потерю обоняния и, как следствие, потерю вкуса употребляемой пищи.

Если у вас при насморке пропали обоняние и вкус, ухудшился аппетит, появились температура и слабость, то, скорее всего, у вас гайморит, и вам срочно нужно к врачу лору. Гайморит – это воспаление пазух носа, в результате чего пазухи отекают, отток слизи прекращается, она застаивается, и образуется гной.

Что делать, если вы заметили, что у вас пропали обоняние и вкус? Медикаментозное лечение должен назначить доктор, но кроме основного лечения вы можете воспользоваться рецептами народной медицины.

При гайморите необходимо первым делом восстановить отток слизи из носа.

- Существуют специальные капли для улучшения оттока слизи (обычные сосудосуживающие капли вам в этом не помогут).
- Для той же цели хорошо подходят ингаляции или паровые ванны. Возьмите кастрюльку, вскипятите в ней шалфей, календулу, крапиву или мяту, можно добавить в воду несколько капель свежего сока чеснока. Накройтесь одеялом или полотенцем и дышите над паром в течение 20 минут. Однако процедура эта противопоказана, если у вас есть температура.
- После закапывания лекарств и проведения ингаляции нужно промыть полость носа. Для этого воспользуйтесь спринцовкой. Солевой раствор отлично вымывает сгустки слизи.
- Не повредит вам и полоскание миндалин. Промывание и полоскание можно проводить до 5-6 раз в день.
- Хорошо помогают тампоны с медом, вставленные в нос. Для этого скрутите ватный диск в тампон, намочите в меде и вставьте в каждую ноздрю по такому тампону. Ходите так 20 минут. Затем хорошо очистите или промойте нос от скопившейся слизи.

Гайморит и, как следствие, потеря обоняния – результат снижения иммунитета. Поэтому борьбу стоит вести и на этом фронте. Начинайте прием витаминов и переходите на правильное питание.

- Готовьте себе морскую рыбу. Есть ее нужно как можно чаще.
- Исключите жирную, крахмалистую пищу и сладкое.
- Ешьте больше овощей, постное мясо, зелень.
- Пейте чистую воду.

Еще несколько советов.

- Полезно промывать полость носа теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или марганцовокислого калия.
- При болях в носу закапывайте в нос сок редьки или вводите туда тампон с соком редьки.
- Мазь. Смешайте (по 1 ч. л.) сок из корнеплода цикламена, сок репчатого лука, мед, сок каланхоэ, сок алоэ и мазь Вишневского. Смочив в этом составе 2 ватки, накрученные на спички, поместите их в каждую ноздрю на 30 минут. Через 20 дней процедур гайморовы пазухи очистятся.
- Корешок бадана мелко накрошите и кипятите в 200 г воды 10 минут. Отваром промывайте носовые ходы.
- 0,2%-ный раствор мумие закапывайте в нос несколько раз в день и принимайте внутрь по 0,15 г в течение 10 дней, 5 дней перерыв – и можно повторить.
- Очень эффективно по 2-3 раза в день закладывать в ноздри измельченные листья каланхоэ, а также 1 раз в день промывать ноздри холодной соленой водой (1 ч. л. соли на 0,5 стакана воды).

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

ЦЕЛЕБНЫЙ ОСИНОВЫЙ ДЕГОТЬ

Расскажу вам об удивительном лекарстве – осиновом дегте.

У меня много лет болел позвоночник (остеохондроз), мучили хруст и ломота в суставах. Аптечные мази давали лишь временное облегчение. От друга узнал, что у него в деревне есть небольшое производство, где много лет делают целебный осиновый деготь. Съездил, приобрел, стал втирать на ночь в позвоночник и плечевой сустав, затем немного погодя надевал х/б рубаху и ложился спать, утром смывал остатки дегтя в душе. Сначала была небольшая сыпь, но сделал перерыв 2 дня – сыпь прошла. После нескольких втираний спина болела уже не так сильно. Особенно утром было очень хорошо без болей. Также делал гимнастику для позвоночника, несильные растяжки, вытяжки, скручивания. Так пролечился 2 месяца. Болезнь хоть и не ушла совсем, но стало значительно легче.

Теперь и насморком не болею, так как при первых симптомах простуды смазываю ноздри ватной палочкой, обмакнув ее в деготь. Обычно хватает 2 процедур.

Однажды вечером разболелся зуб. Я обмакнул ватную палочку в деготь и положил на зуб. Боль исчезла через 5 секунд! Никакого сравнения с таблетками, после которых болит желудок.

Легко справляется деготь также с сильной головной болью, отитом, ангиной. Он поможет при нарывах, фурункулах, трофических язвах, экземе, лишае, глистах, язве желудка, женских болезнях, различных опухолях, геморрое, простатите, грибковых заболеваниях. Правда, деготь сильно пахнет костром, так как это продукт горения. Но для пользы дела привыкнуть можно.

Адрес: Пархоменко Алексею Ивановичу, 664053, г. Иркутск, ул. Баумана, д. 262, кв. 57

Цитата

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Джон Леббок

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ КОЖИ

Мне 56 лет, в 2005 году поставили диагноз порокератоз Мибелли. Сказали, что это наследственное аутосомно-доминантное заболевание. Но ни у мамы, ни у бабушки такого не было. За время лечения высыпаний стало намного больше. Я очень люблю плавать в море, бассейне (у меня еще заболевание позвоночника), но из-за внешнего вида кожи лишена такой возможности. Можно ли хоть немного приостановить болезнь?

Адрес: Селезневой Ольге Алексеевне, 127322, г. Москва, ул. Яблочкова, д. 29б, кв. 6

Уважаемая Ольга Алексеевна, ваше заболевание впервые было описано еще в 1893 году итальянским дерматологом Мибелли (Mibelli), что и отразилось в его названии. Оно действительно аутосомно-доминантное, передающееся по наследству. Но в последнее время из-за плохой экологии, новых лекарств порокератоз встречается нередко. И начинается он на фоне хронической усталости, ослабленного иммунитета, ультрафиолетового облучения, приема алкоголя, курения... Такая болезнь бывает и у детей, но может развиться в любом возрасте. Чаще всего – после 30-40 лет.

Сначала появляется роговая папула, которая быстро растет и превращается в кольцевидную бляшку. Высыпания обычно немногочисленные, округлые, их цвет может быть разным. Очаги поражения, как правило, локализуются на открытых участках кожи, на тыльной поверхности кистей (иногда одной). Бывают и на видимых слизистых оболочках – во рту, в носу, а также на языке. С этой болезнью иногда связаны и дистрофия ногтей, и аномалия развития зубов. Все сопровождается зудом и воспалением вокруг очага. Ухудшение наступает летом. Точный диагноз устанавливают по гистологической картине (исследованию тканей). Вылечиться сложно, но добиться улучшений можно.

Наилучший результат дает препарат, являющийся аналогом ретиноевой кислоты, которая нормализует процессы в клетках кожи. Лекарство принимают внутрь, назначает его лечащий врач. Также необходимы витамины А и Е в больших дозах. Обязательно – полный комплекс витаминов группы В в течение месяца 2 раза в год.

Из наружных средств многим помогают кремы с ретиноидами (аналогами витамина А). Отмечен эффект от применения 5%-ной фторурациловой мази. Можно недолго использовать и 10%-ную метилурациловую мазь. Летом, особенно при обострении болезни, не забывайте про солнцезащитный крем и старайтесь реже бывать на солнце. А зимой, когда нет обострения, можно применять кератолитические кремы. Они способствуют размягчению и отторжению рогового слоя. Смягчает кожу и крем с мочевиной.

Приносят облегчение и народные средства. Например, содовые ванны 2 раза в неделю с хорошей мочалкой. Затем (обязательно) – обтирание смесью сметаны (1 ст. л.) и морковного сока (1 ч. л.). В течение дня (3-4 раза) хорошо увлажнять кожу таким составом. Сложить в литровую банку 100 г свежей молодой крапивы, залить доверху кипятком и настоять 1 час в тепле. Потом хорошо отжать сырье и смешать настой с таким же количеством яблочного уксуса. Этот раствор снимает воспаление, зуд и насыщает кожу витаминами.

Еще вы можете приготовить целебное масло для смазывания бляшек. Надо плотно набить литровую банку цветками календулы, залить растительным маслом без запаха, чтобы им были покрыты все цветки, и поставить на 3-4 часа в печь (духовку). Температура – 150°. Затем остудить и отжать сырье. Использовать по мере необходимости.

КАК ВЫВЕСТИ СОЛИ

Дорогой доктор Г. Гаркуша, к вам обращается группа жителей г. Хадыженска. Просим назвать растения, которые помогают вывести из организма соли без вредного побочного действия. У нас очень много больных с отложением солей. Очень надеемся и ждем.

Адрес: Стрельцовой С.А., 352681, Краснодарский край, г. Хадыженск, ул. Урицкого, д. 25

Отложение солей – не конкретный диагноз, а народное название артрозов, гонартрозов, остеохондрозов, подагры. То есть речь идет о разных заболеваниях с различными способами лечения. Изначально они вызваны нарушениями в работе почек, мочевого пузыря, печени. От данных органов зависит очищение организма, выведение продуктов обмена. Ухудшение обменных процессов и приводит к отложению солей. Процесс не внезапный. Соли накапливаются не только в названных органах в виде песочка, камешков. Они откладываются и в суставах, позвоночнике, мышцах, даже глазах.

Подробнее – о суставных заболеваниях, очень распространенных в наше время. Например, к артрозу со временем способны привести те же соли. И прежде всего необходимо найти первопричину болезни. Но люди не склонны принимать за признаки недуга хруст и ломоту в суставах. Чаще всего они обращаются к врачу, когда процесс уже запущен. Им назначают обезболивание, чтобы облегчить движения. А избавление от лишних солей тоже необходимо. Тогда можно хотя бы приостановить процесс. Для этого используются подручные натуральные средства. Они снимают воспаление, отек и «включают» обменные процессы, то есть еще и лечат.

Например, помогает глина любого цвета. Но интенсивнее выводит соли голубая. Она более пластичная, «жирная». Ее разводят до консистенции густой сметаны, наносят на ткань и обертывают больной сустав. Сверху утепляют, только без полиэтилена. Держат 2-3 часа, пока не станет жарко.

Капустные листья всегда под рукой. Зеленые, белые – не важно. Кто-то сначала ошпаривает лист кипятком. Но лучше раскатать его скалкой или



слегка отбить. Тогда он станет более эластичным. Можно и усилить действие капустного сока, смочив лист в растворе яблочного уксуса пополам с медом. Лист привязывают на 5-8 часов. Можно применять и лопух, мокрицу, крапиву, топинамбур, листья свеклы и березы.

Черная редька круглый год есть в магазине. Если каждый день использовать по одной редьке с кулак, можно добиться неплохих результатов. Отжать сок и принимать его по 1 ч. л. через час после еды. А жмых – на ткань и к больному месту. Держать 2-5 часов. Так мы получаем и внутреннее, и наружное средство. Лечимся как минимум 3 месяца.

Осенью, собирая урожай, не выбрасывайте морковные «хвостики». Их лучше посушить, а потом делать настой: 1 ст. л. на 0,5 л воды. Пить по 1/2 стакана за 10 минут до еды 3-4 раза в день 1 месяц. И в это время ставить компрессы. Замочить сушеную ботву часа на 3 в холодной воде, затем положить их на ткань, а сверху – горячую кастрюлю на 15-20 минут. Накладывать на больное место и укутывать.

Заготовьте и петрушку. Пропустите ее через мясорубку вместе с корнями, залейте водой (1:3), доведите до кипения и на медленном огне прокипятите 30 минут. Храните отвар в холодильнике. Принимайте его теплым перед едой 3-4 раза в день по 1/4 стакана, пока не закончится эта порция.

Пейте горячий чай из корней подсолнуха: 1 стакан на 3 л воды. Прокипятите 5 минут, дайте немного настояться и процедите. Выпейте все это за 2 дня. И так – пока моча не станет соломенно-желтой и прозрачной.

Многим очень нравится простой рецепт вкусной целебной смеси. Надо почистить 4 кг моркови, нарезать кубиками и добавить 250-300 г кураги. Залить 4 л воды и варить 5-6 часов на медленном огне. Жидкость слить и убрать в холодильник. Пить, подогревая, по 1/4 стакана утром натощак. На завтрак делать бутерброд с пастой из моркови и кураги. На курс лечения сделать такие заготовки 6-7 раз.

Хорошо вымывают соли семена моркови, петрушки, сельдерея. Заваривать их по очереди, по 2 недели. Растолочь 1/2 ч. л. семян и залить 1 стаканом кипятка. Пить через 30 минут после еды по 1 стакану настоя в день.

А самый простой способ выведения солей такой. Надо пить горячую воду по 1/2 стакана за 5 минут до еды и через 15 минут после. Боль можно снять и натертым картофелем.

Рецептов очень много, и каждый может найти свой.

ПОЧЕМУ РЕАКЦИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ?

Почему реакция RW положительная? У дочери не было венерических заболеваний, с мужем живет 10 лет, его тоже проверяли. Она не переносит молочное, сладкое, хлеб, картофель... Слизистые носа, рта покрываются налетом. Врач назначил сильные антибиотики, но после них RW еще положительнее (4+). В больнице отношение соответствующее, разбираться никто не хочет. Маемся 10 лет. Дочь до болезни работала в пекарном цехе, и тогда у нее впервые обнаружили кандидоз. Как ей помочь?

З.Ф., Смоленская обл.

Каждый человек хоть раз в жизни сдавал кровь из вены – анализ на RW, как указано в листочке-направлении. Что это за анализ? Буквы RW означают «реакция Вассермана». Немецкий иммунолог первым предложил такой метод диагностики сифилиса, и весь XX век его применяли врачи.

Для получения результатов после сдачи крови на RW требуется дополнительное время, чтобы антитела дали о себе знать. Если заражение первичное, то реакция обычно положительная на 6-8-й неделе в 90% случаев (++++). При вторичном проявлении болезни – практически то же самое. Положительная RW также может служить и показателем правильности лечения сифилиса. Но в таком случае показатель, как правило, снижается, то есть плюсов уже меньше. Потом их совсем нет. Однако примерно у 5% пациентов, перенесших сифилис, положительная реакция наблюдается и после специального лечения. Причем она остается слабоположительной до конца жизни.

Преимуществом такого теста является его простота. Но есть и серьезный недостаток: возможен ложноположительный результат. В России с 80-х годов XX века практически отказались от данного метода, так как он устарел. Есть и более надежные – микрореакция преципитации (МРП) и другие.

Дело в том, что реакция Вассермана бывает положительной и при туберкулезе, красной волчанке, малярии, гепатитах, лептоспирозе, болезни Лайма... Список можно продолжить. Даже во время беременности и в течение 40 дней после родов. Часто положительные результаты наблюдаются при повышенной нагрузке на печень. Могут повлиять наркоз, некоторые лекарства и прививки, прием алкоголя накануне анализа, злоупотребление кофе, продуктами с консервантами и трансжирами. Как видите, причин немало, и требуются дополнительные проверки. Поэтому лучше провести другие дополнительные исследования, которые обычно применяют при диагностике заболеваний, передающихся половым путем.

В любом случае, пока хорошенько не прочистится печень – фильтр организма, RW может долго оставаться положительной. Поэтому советую вашей дочери соблюдать диету №5, а также чистить печень любыми способами – делать дюбажи, принимать специальные препараты или травы, особенно горькие. Рекомендую полынь, пижму, бессмертник, тысячелистник, девясил, брусничник, чистотел. На 1 ст. л. травы – 0,5 л кипятка. Пить процеженный настой горячим по 1/2 стакана до еды и после, 3-4 раза в день. Названные растения чередовать, заваривая каждое по 21 дню, от полнолуния до полнолуния.

Что касается диагноза кандидоз, то от грибов очень сложно избавиться. При снижении иммунитета они начинают нас «есть» изнутри, поражая, помимо прочих органов, и кишечник. В итоге – опять же снижение иммунитета. Постоянный стресс, хроническая усталость тоже приводят к болезни. Так что решить задачу мгновенно не получится, на все нужны время и терпение.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Защита от стрессов



Наш организм отвечает стрессом на любое сильное эмоциональное переживание, будь то радость или горе, восторг или ужас. Так он адаптируется к ситуации, угрожающей нарушить его привычное равновесие. Однако чрезмерные стрессовые состояния, вызванные негативными эмоциями, нарушают нашу способность к адаптации, вызывая различные недуги. Как же этому противостоять? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог и практический стрессолог Г.Д. НАФТУЛЬЕВА.

– Галина Дмитриевна, почему люди так часто испытывают стресс? Есть ли выход из этого положения?

– С точки зрения практической стрессологии, свой стресс мы чаще всего порождаем сами, ведь стресс – это наше отношение к миру. Так уж сложилось, что у нас с детства любым событиям выставлены оценки: что хорошо и что плохо. Если мы думаем о чем-то, что это для нас плохо, то так оно и будет. Но стоит поменять оценку и сказать, что это хорошо, – наша жизнь изменится к лучшему.

Мы не знаем последствий своих поступков. Например, на улице поскользнулась женщина, вы ее поддержали, и она не упала. Вы радуетесь, что спасли ее, а то бы она сломала ногу. Она заворачивает за угол, и ее сбивает машина. Сломав ногу, она бы осталась жива. Так какое дело вы сделали – доброе или злое?

Это всего лишь иллюстрация. Речь идет о том, чтобы не давать оценок, а воспринимать мир таким, какой он есть, и более того – воспринимать его позитивно. Нужна более гибкая система представлений. Если по поводу любого события мы не станем ни расстраиваться, ни слишком радоваться, а будем считать, что то, что происходит, просто идет своим чередом, то стрессов удастся избежать.

– Каким же образом можно настолько изменить свое отношение к происходящему?

– Для этого надо научиться быть счастливым. От нас вовсе не требуется себя ломать, что-то кардинально менять или приобретать какие-то новые качества. Человек должен остаться собой, принять себя и увидеть весь мир в совершенно новых красках. На своих занятиях я учу, как добиться такого состояния, при котором тебе комфортно в этом мире, как уметь поставить цель и ее достичь. И еще очень важно не ставить тех целей, которые являются чужими, а не вашими собственными.

Мудрецы говорили: «Бойся своих желаний – они могут быть исполнены». Например, брошенная жена умоляет помочь ей вернуть мужа, а когда он возвращается, она в ужасе, и что творится у них дома – не описать.

– Как избежать стрессов в семейных отношениях?

– Этому тоже нужно учиться. Подумайте, сколько конфликтов и дисгармонии возникает в семьях лишь потому, что мужья и жены просто не знают ничего о различиях мужского и женского восприятия! Например, женщина имеет угол обзора 90°, а мужчина – всего 10°. Попробуйте-ка отправить его найти что-то в холодильнике! Жена возмущается, если он не нашел, а мужчина просто не видит этого в силу своих особенностей, и жена должна это знать.

А что должен знать мужчина? Что женщина может совершенно спокойно жарить блинчики, одновременно говорить по телефону, при этом смотреть телевизор, да еще реагировать на то, что вокруг нее происходит. Мужчину это может раздражать, а со временем даже привести к разводу.

Или еще пример. Женщина снимает стресс, рассказывая о событиях дня. В среднем, с учетом жестов, ей необходимо выговорить ежедневно порядка 20 тысяч слов, иначе она не будет хорошо себя чувствовать. Когда оба супруга все это знают, мужчина спокойно относится к тому, что жена болтает с подругами, а женщина не будет приставать к нему с дурацкими претензиями.

Вот вам решение семейных проблем.

– А какой подход поможет избавиться от стрессов на пути к достижению цели?

– Обычно мы ставим цель и стремимся добиться ее кратчайшим путем. Здесь очень важно правильно оценить свою цель – установить, что она ваша, что вы ее хотите, что вам это действительно надо. Далее вы разбиваете достижение цели на этапы, чтобы добиться ее легко, не выходя из своей зоны комфортности. Как избежать стресса, например, в том случае, когда человек перешел на новую, более престижную и высокооплачиваемую работу, куда так стремился, и вдруг почувствовал себя там буквально никем? Вроде и получил то, что хотел, но утратил зону комфортности и попал в стрессовую для себя ситуацию. Что теперь делать? Жалеть о прошлой жизни, где было все так хорошо? Ходить на работу как на каторгу?

– И в самом деле, как здесь переломить ситуацию в свою пользу?

– Если из какой-то ситуации никак не выбраться, то можно, например, «подстроить» себя под нее. Подумайте, что нужно изменить в себе, чтобы расширить свою зону комфортности. В любой, тем более престижной работе есть масса преимуществ. Нужно лишь найти опору для себя, почву под ногами, стоя на которой, человек сможет быть счастливым. Помните историю о двух лягушках, попавших в кувшин со сливками? Одна сложила лапки и утонула, а другая барахталась, сбила масло и выбралась. Но «колотя лапками» хаотично, без внутреннего плана, мы погрязнем в стрессе и ничего не добьемся, кроме болезней. Если же в трудной жизненной ситуации мы четко разложим «по полочкам», что и



как нужно сделать, и будем двигаться поэтапно, шаг за шагом, то успешно выберемся из стресса.

– А зачем двигаться поэтапно?

– Постепенность нужна, чтобы обезопасить себя от избыточных напряжений. Мы определяем ближайший приемлемый сектор жизнедеятельности и стараемся в него спокойно перебраться. Не следует перепрыгивать через несколько уровней, тем более – желать всего и сразу во всех сферах жизни. Будем двигаться шаг за шагом, меняя постепенно и свое окружение, и мироощущение, требования к себе и другим, – и тогда стресса не произойдет.

Самое главное – не превращать свою жизнь в вечный бой. Мы рождаемся не для того, чтобы сражаться, а для того, чтобы быть счастливыми, и хотим, чтобы у нас все получалось легко и просто. А все трудности мы, в общем, навязываем себе сами и потом сами же от них и страдаем.

– Особенно остро люди воспринимают стресс в пожилом возрасте, когда жизнь становится гораздо тяжелее...

– Жизнь в пожилом возрасте трудна и тяжела не потому, что она такова на самом деле, а потому, что человек этого сам захотел. Мы начинаем себе постоянно говорить: «Ой, как все плохо!» – и все действительно становится хуже и хуже. Наш негативный настрой – первичен, именно он порождает негативную ситуацию. Конечно, человеку с возрастом все труднее и труднее настроиться на позитивный лад. Вот почему надо в процессе своего взросления, мужания и старения все время формировать у себя позитивный настрой, а не дожидаться возраста, когда сделать это будет трудно. В противном случае мы просто скатимся в жизненное болото: денег нет, помощи ждать неоткуда, здоровье уходит... Когда мы начинаем думать, что поправляемся, наш организм действительно движется к выздоровлению, потому что начинает работать именно на эту программу – как вытащить нас из болезни.

– Как выходить из стресса людям, которым уже трудно что-то в себе изменить?

– Трудно, но необходимо. Ко мне однажды обратилась женщина далеко за 70. Мы с ней поговорили, и вскоре она вышла замуж. Как? Она боялась пойти на вечер встречи выпускников института, с которыми не виделась 50 лет. Одинокая мама с двумя детьми, она прожила свою жизнь, опустив плечи, пригнув голову, забыв о том, что она женщина. Но после нашей беседы она пошла на этот вечер встречи, встретила там свою первую любовь, и они вскоре поженились. Сумев изменить что-то в себе, она преобразила всю свою жизнь и буквально на глазах расцвела. Так что годы – не помеха.

– Правда ли, что стресс порождает болезни?

– Вообще правильно говорить «дистресс» (вредоносный стресс). Именно он наносит нам тяжелые и иногда непоправимые удары. А стресс даже полезен, ведь любое сильное переживание – любовь, радость, восторг, экстаз – это тоже стресс.

Дистресс – это как удар, поглощающий нашу энергию. И если наш организм не в силах ее восстановить, он переходит на более низкий уровень существования. Новый стресс – новый удар, очередная потеря энергии. Если организм вновь не сумел выправиться, мы опускаемся еще ниже, в зону поражения, и тогда страдают внутренние органы. Причем в первую очередь организм «жертвует» менее важными органами – печенью, желудком, кишечником. Сердце и легкие трогать нельзя – они обеспечивают жизнь.

И хорошо, если организм сам выходит из стресса, восстанавливается. Иначе со временем возникают хроническая усталость, истощение организма. На этом фоне даже переживание человеком сильной радости способно в принципе его убить, а хронически больному может повредить выздоровление, особенно быстрое.

– Как это?

– Больной уже настолько привык жить в этой комфортной для себя нише своей болезни за счет других способов получения энергии – постоянного ухода, сочувствия, жалости, что уже просто не готов к выздоровлению. Резкое изменение статуса может для него оказаться смертельным. Тут надо проявлять осторожность.

– В чем конкретно может проявиться действие стресса?

– Во все времена мудрые врачи говорили: если вы пребываете в подавленном состоянии более семи дней, то вам нужен врач. Та прошлая проблема, которая длилась более семи дней, через пятнадцать лет вылезет на физическом плане болезнью. Потому что уже тогда нарушилась гармония, и постепенно организм давал сбой и подготавливал заболевание.

Что характерно для человека, задавленного стрессом, привыкшего носиться со своими ранами и обидами? Это зашлакованность, склонность к опухолевым процессам и гипертонии. Он не умеет адекватно оценивать ситуацию и постоянно сокращает свое поле зрения. Смотрит на мир через маленькую дырочку и говорит, что мир плохой, а сам его просто физически не видит.

– Можно ли справиться с психосоматическим заболеванием?

– Можно, если понять его причину. Так, у человека, который хочет высказаться, но не может (например, из-за строгого воспитания в детстве), часто возникают проблемы со щитовидной железой. Неумение грамотно переживать неприятные жизненные ситуации ведет к спазмам кишечника. А если вы гневаетесь, но не умеете правильно выпустить гнев, то могут появиться камни в желчном пузыре.

Стрессы, вызванные длительным чувством негодования и обиды, а особенно ненавистью к себе, попиранием себя как личности, часто приводят к раку. Можно сказать, что рак – это неумение правильно относиться к миру.

В общем, надо научиться управлять эмоциями: не давить эмоцию в себе, если она вам присуща, а суметь ее выразить правильным образом. Пережив стресс, особенно в раннем детстве, мы можем с помощью специалиста войти в этот стресс заново и изменить к нему отношение – тогда мы избавимся от него.

Человек может абсолютно все, и если мы поверим, что мы что-то можем, мы этого добьемся. Мы можем выздороветь, мы можем изменить свою судьбу к лучшему, мы можем сделать свою жизнь такой, какой хотим ее видеть.

Беседовал
Александр ГЕРЦ

Душица – магическое растение



В народе верили, что душица отгоняет злых духов. Считалось, что если зажечь ее веточки, то дым, который будет от них исходить, очистит дом от негативной энергии. Но главное качество душицы обыкновенной – способность исцелять. За это ее и ценят как в народной, так и в официальной медицине.

МОЯ ЗАЩИТНИЦА

Душица – мое любимое растение. Сколько раз выручал чай с ней! Спасал и от кашля, и от простуды, и от тревоги на душе. Настой душицы применяют не только при простудах, но и при отсутствии аппетита, пониженной кислотности, и как желчегонное.

Если в животе что-то не так, если он «бурчит», советую выпить чашку ароматного чая:

смешайте душицу пополам с тысячелистником. Залейте 2 ч. л. сухого сбора 300 мл кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите – и чай готов.

Летом обязательно сушу душицу впрок. Сухие листья и цветочки перетираю и нюхаю – очень помогает при насморке и головной боли. Использую сушеную душицу и в качестве пряности. Завариваю чай с ней при душевных недомоганиях. Кстати, такой чай полезен женщинам, у которых начался климакс, особенно с частыми приливами.

А вот спиртовая настойка помогает снять зубную боль, ею полезно полоскать горло. Я ее принимаю при спазмах, болях в желудке, кишечнике. Готовлю так:

2 ст. л. высушенной измельченной травы заливаю 100 мл 70-процентного спирта, настаиваю 7 дней в теплом месте и процеживаю. Пью по 40 капель 3 раза в день до еды.

Бытует мнение, что душица – лекарство от всех болезней. Но есть и противопоказания. Мужчинам не рекомендуется употреблять ее в больших количествах и длительное время, так как это может плохо подействовать на потенцию. А женщинам нельзя принимать траву во время беременности.

Зайцева Людмила Николаевна, г. Ставрополь

ЭТО МАСЛО ВСЕГДА В АПТЕЧКЕ

Полагаю, что масло из душицы надо иметь в каждой домашней аптечке. Оно и правда действует как волшебная палочка. Применять его можно и наружно, и внутрь.

В 0,5 л растительного масла всыпьте 3 ст. л. сухой измельченной травы душицы. Подогрейте на водяной бане до 40°, оставьте настаиваться на 7 дней, затем процедите.

Внутрь масло принимают по 2-5 капель 3-4 раза в день при заболеваниях органов дыхания, пищеварения. А при болях в суставах его втирают. Можно использовать и при разных повреждениях кожи, поскольку это хорошее антибактериальное средство. Маслом душицы растирают грудь не только при простуде, бронхите, но и при астме.

Зотов Ю.Д., г. Муром

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Чтобы быть красивой, надо высыпаться. И мой первый рецепт – от бессонницы:

2 ч. л. измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана перед сном, добавив 1 ст. л. меда.

Душицу употребляют для омоложения и придания груди упругости. Ее крепким отваром протирают кожу. Для чистки лица отвар душицы наливают в небольшую кастрюльку и, накрывшись с головой полотенцем, держат голову над паром минут 5.

А вот мой второй рецепт незаменимого лосьона:

смешайте душицу пополам с календулой и залейте 2 ст. л. сбора 1 стаканом водки. Настаивайте 10 дней и процедите. Настойка готова. Разведите 1 ст. л. в 1/2 стакана минеральной воды и протирайте лицо утром и вечером. Вскоре вы избавитесь от прыщей и жирного блеска.

Если нужен эффект загара, разотрите стебли, листья и цветки свежей душицы в пюре. Добавьте оливковое масло и натуральный мед (всего поровну). Размешайте до консистенции сметаны и нанесите на лицо. Через 15 минут сотрите тампоном, смоченным в спиртовом растворе или лосьоне, о котором говорилось выше. Маска придает коже загорелый вид и разглаживает морщины.

Толмачева Зинаида, г. Подольск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ДУШИЦА?

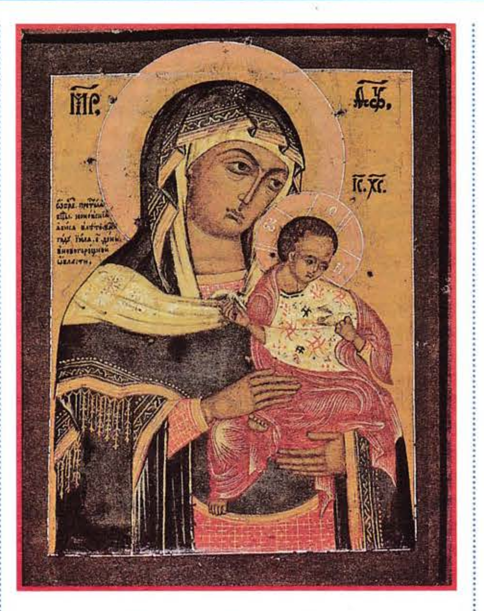
Душица обыкновенная – отхаркивающее, потогонное, успокаивающее средство, снимает спазмы, боли, останавливает кровь. Кроме того, растение нормализует обмен веществ. Является легким слабительным и желчегонным, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Помогает лечить различные женские заболевания.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ПОЕЗДКА НА КОНЕВЕЦ

Недавно случайно встретилась со своей приятельницей, которая работает в книжной лавке на подворье Коневского монастыря. И пока мы с ней ехали в автобусе, она рассказала мне одну очень любопытную историю. К Ирине (так зовут мою приятельницу) в книжную лавку как-то раз пришла женщина, которая дважды совершила паломничество на остров Коневец, где находится монастырь. Женщина отправилась на Коневец вместе с мужем и группой паломников. Дорога туда не близкая – почти три часа на автобусе из СПб до Приозерска, а потом – час на теплоходе по Ладоге. Пока ехали, муж в пути «баловался» пивом. Надо сказать, была у него такая пагубная привычка. Вот и теперь, вроде бы согласившись поехать в святое место, никак не мог совладать с собой. Словом, как это ни грустно, приехал этот мужчина на Коневец уже изрядно навеселе. Его жена очень переживала по этому поводу. Да и, к слову сказать, главной целью этой поездки для нее было – помолиться чудотворной иконе, попросить помочь мужу справиться с пагубной зависимостью.

И вот, когда они вошли в храм, жена сказала своему нерадивому мужу: «Подойди к чудотворной иконе, приложись к ней». Тот подошел, но поскольку был изрядно навеселе и координация движений оставляла желать лучшего, то к иконе прикоснулся головой не спокойно, а со всего маху ударился о нее. Ударился и тут же отскочил – словно протрезвел в одну секунду. Стоит перед иконой, смотрит на нее, сдвинуться с места не может. Наверное, что-то необычное произошло в тот момент, потому что с тех пор этот мужчина больше не берет спиртного в рот. Спустя некоторое время они с женой еще раз съездили на о. Коневец для того, чтобы поблагодарить Пресвятую Богородицу и поклониться Ее удивительному образу.

Несколько слов об иконе Божией Матери «Коневская». Считается, что она имеет особую силу исцелять, изгонять бесов. Эту икону в 1393 году принес со Святого Афона прп. Арсений. В ту пору языческое население острова Коневец суеверно поклонялось огромному каменному идолу – «Конь-камню». Но прп. Арсений с чудотворным образом Богоматери совершил крестный ход вокруг этого камня. И, усердно помолившись, изгнал целое скопище бесов – те, приняв вид воронов, улетели. С тех пор «Конь-камень» стал символом победы христианства над язычеством в этих местах, а икона получила название Коневской.



Жук А. И., г. Санкт-Петербург

НЕ СУДИТЕ, ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ!

Хорошее дело – молитвой очищать свою душу. Но есть грехи, с которыми трудно бороться. Один из них – осуждение, которое чаще всего бывает от гордыни: «Я, мол, добрый и пушистый, поступаю всегда так, как надо. А вот все вокруг неправильные проступки совершают!»

Помню, как моя бабушка всегда пресекала ядовитые рассказы соседок такой фразой: «В чем кого осудишь, в том и пребудешь!» И мне всегда наказывала: «Не рассматривай соринки в глазах других людей, а старайся избавиться от бревна в своем глазу».

И еще говорила, что грех осуждения приводит к одиночеству. А тут легко впасть и в другой грех – уныние. И дала подсказки, которые помогают мне и по сей день. Например, чтобы не впасть в грех осуждения, надо утром и вечером читать молитву Ефрему Сирину.

«Господи и Владыка живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

А потом 12 раз читается молитва: «Боже, очисти мя, грешнаго».

Лусь А.И., г. Чехов

НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ

В 1994 году, когда сложно было найти какую-нибудь работу по специальности, мой 19-летний сын начал торговать на рынке – сначала сигаретами, потом запасными частями к автомобилям. Появилось очень много новых знакомых. И однажды его вовлекли в торговую аферу, а потом предъявили ему за что-то неустойку в размере 3 млн рублей. Денег у него не было, и ему ничего не оставалось, как рассказать мне о своей проблеме. Я была в отчаянии. Мой оклад на работе – маленький, его едва хватало на то, чтобы сводить концы с концами. Где взять такую сумму денег?

Ходила по знакомым, приятельницам – еле-еле набрала 1 млн рублей. Больше взять было негде. Я знала, чем это могло кончиться: новые «друзья» могли забрать сына и что угодно с ним сделать. Телефон наш был на постоянном контроле, вымогатели звонили и требовали деньги. И вот было назначено окончательное время и место передачи денег. В отчаянии я побежала в Иоанно-Предтеченскую церковь, слезно взывала о помощи и заказала молебен «О призывании Божьей помощи». Есть такой молебен. Сильный, действенный! А когда сын вместе со своими давними друзьями пошел на встречу к вымогателям, чтобы передать часть денег, я не переставала молиться перед иконой Пресвятой Богородицы. Часа через два сын вернулся домой и сказал, что вымогатели не приехали на встречу. И в тот, и в последующие дни никто из той группы не появился. А через месяц мы узнали, что главарь вымогателей и его ближайшее окружение арестованы. Вот такой неожиданный поворот! Сын с тех пор больше не торгует на рынке, нашел другой способ зарабатывать.

Иванова Е.Л., г. Самара



ОЖИРЕНИЕ ОТ... ГОЛОДАНИЯ

Недавно прочитала статью, в которой говорилось, что уже и в нашей стране число людей с избыточной массой тела очень увеличилось.

А ведь лишний вес – это не только и не столько вопрос внешнего вида. Он тянет за собой всевозможные болячки, от гипертонии и стенокардии до диабета и проблем с суставами. Поэтому с ним нужно бороться обязательно, только делать это надо правильно. Большая часть диет на поверку оказываются вредны.

Особенно это касается тех, что обещают быстрый результат и требуют сильных ограничений и по калориям, и по набору продуктов. Но одним из самых опасных способов похудения является голодание. Я говорю не о лечебном голодании, которое идет по определенной схеме, с особым графиком вхождения в него и выхода из голода. Голодание же ради того, чтобы сбросить вес, когда усилием воли человек заставляет себя прекратить прием пищи или начинает питаться как птичка, ни к чему хорошему не приведет. В этом я убедилась на собственном опыте.

Несколько лет назад я решила избавиться от лишних килограммов и начала голодать – просто стала совсем мало есть, в основном пила воду. Так мне посоветовала одна знакомая. Нужно было продержаться неделю. Воля у меня сильная, и, превозмогая себя, я продержалась неделю. Похудела ли я? Да, аж на 8 кг! Снова влезла в старые платья.

Сначала все было хорошо, но через несколько недель вес вернулся, и потом я начала его снова набирать. Плюс появились проблемы с кишечником, сердцем. Когда проверялась у врачей, мне сказали, что у меня повышенный уровень холестерина, высокий процент внутреннего жира, проблемы с резистентностью к глюкозе.

Дело в том, что неправильное голодание или сильное ограничение в пище приводят к усиленной работе печени. Она начинает синтезировать холестерин, не поступающий с пищей, чтобы обеспечить потребности в нем организма. И количество его намного больше, чем мы получаем из еды. В результате повышается его уровень в крови, может развиться атеросклероз. При голодании в первую очередь в расход идет не жир, а белки, то есть мышцы. Плюс большие потери воды – из-за этого и уходит вес. Ну а жир, от которого так хочется избавиться, остается на месте или переходит во внутренний, который более опасен для здоровья.

Худеть нужно разумно – ограничить хлеб и полуфабрикаты, не пить газировок, уменьшить размеры порций, больше двигаться. А все экстремальные способы ни к чему хорошему не приведут. Голодание может лечить, если его проводить правильно.

Но как способ похудения оно не подходит – после него после какого-то времени с трудом потерянные килограммы вернутся, плюс проблемы со здоровьем.

Тренева З. П., г. Новосибирск

БЕЗОПАСНАЯ ВОДА ИЗ ФИЛЬТРА

Сейчас многие держат дома кувшины с фильтрами. Что уж говорить, вода из наших кранов течет не самая хорошая, трубы старые, водоемы загрязнены, и дополнительная очистка подчас просто необходима. Сложные системы очистки обычный пенсионер себе позволить не может. Так что выбираются кувшины, доступные и удобные. Вот только чтобы они по-настоящему превращали воду из-под крана в безопасное питье, нужно правильно за ними ухаживать.

Каждый фильтр рассчитан на определенный срок, и об этом написано в инструкции. Обычно надо менять его на новый раз в 2-3 месяца, но если у вас большая семья и вода фильтруется постоянно, меняйте его чаще. Если какое-то время не пользовались фильтром и кувшин стоял пустой, обязательно его промойте – наполните 2-3 раза и слейте, прежде чем наливать воду в чайник или кастрюлю. И не забывайте мыть сам кувшин от налета, иначе вместо чистой воды получите рассадник бактерий.

Бирюлин В.С., г. Псков

ДАЧНЫЙ ДЫМ ОПАСНЕЕ СИГАРЕТ

Раньше на наших дачах если что-то жгли, то это были старые ветки, листья, трава, домашний хлам, в основном дерево. Тоже не самый приятный дым, но по крайней мере не такой ядовитый.

А в последние годы в топке печки или в специальных бочках стали с помощью огня избавляться от старой полиэтиленовой пленки, нетканого покрытия для огородов, пластиковых бутылок и банок, резины и прочего химического мусора. Иногда, особенно в выходные, не то что на огород выйти – даже в домике стоял запах как на каком-то заводе синтетики. Я астматик, и в это время просто задыхалась. Все вокруг кашляли, особенно дети.

Когда сжигается такой мусор, в воздух, кроме обычных продуктов горения, попадают настоящие отравляющие вещества, которые используют на войне, – бензопирен, диоксины, формальдегиды и прочая дрянь. Это все не только попадает в легкие, вызывая их болезни, но и оседает на овощах и зелени, которые потом идут в пищу.

О какой дачной экологически чистой еде можно после этого говорить? После такой химобработки ядовитым дымом наш с трудом и заботой выращенный урожай становится вреднее для здоровья, чем импортные помидоры и яблоки, обработанные гербицидами!

Я обо всем этом сказала на собрании дачного кооператива: о вреде для легких, повышенном риске рака, о том, что овощи с грядки становятся ядовитой бомбой замедленного действия и провокатором рака. Видно, до этого никто про вред от дыма не задумывался.

Все единогласно проголосовали за то, чтобы весь синтетический мусор выносить в контейнеры, и согласились на его дополнительный вывоз, чтобы он не скапливался.

Берегите свое здоровье и не устраивайте химическую атаку там, где нужно наслаждаться свежим и чистым воздухом и отдыхать от грязи города.

Матвеева Анна Николаевна, г. Санкт-Петербург



НЕ УХОДИТЕ НА ПЕНСИЮ!

На мой взгляд, старость начинается тогда, когда мы добровольно расписываемся в своей несостоятельности. А именно – в тот момент, когда принимаем решение стать пенсионерами. И тем самым подписываем себе приговор.

Причем мужчины в таком случае стареют стремительнее женщин, у которых остается много забот. К примеру, помощь детям в воспитании внуков, забота о муже. На женских плечах обычно и держится дом. Но даже при такой занятости, сидя дома, начинаешь с огромной скоростью отставать в развитии от работающих сверстников.

Женщины быстро теряют былую привлекательность и превращаются в старушек. Как и мужчины, они прибавляют в весе, выглядят неухоженными. Не дело – взять и просто махнуть на себя рукой!

Можно еще смириться, если человек перестал работать много позже, чем позволяет наше законодательство. Но ведь немало таких, кто и в 55 лет готов сесть на диван. Поэтому лично я за то, чтобы, если есть силы, на пенсии работать.

Пусть меня и не поддержат сверстники.

Поймите: пока человек находится в гуще событий, пока он социализирован, востребован обществом, он будет молод и душой, и телом. Но как только смирится с тем, что пора сидеть дома, он согласится вступить в возраст «дожития».



Этот безобразный термин придумали для нас чиновники. А выбор есть у каждого.

Савелова Юлия Сергеевна,
г. Пермь

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

Для себя я нашел ответ на этот вопрос: мы стареем потому, что сами себя программируем на непродолжительную жизнь. Кто доказал, что мы должны жить в среднем 70 лет?

А ведь данное утверждение уже является вредной программой. Она будто впечатывается в подсознание и укорачивает наши годы. Между тем нормальная продолжительность жизни человека – 120-140 лет, о чем нередко говорят продвинутые ученые.

Нельзя отрицать и другую причину: мы делаем многое из того, чего лучше бы не делать. Неправильно питаемся, нарушаем веками сложившиеся традиции. Вот кавказские долгожители даже не знают, что такое торт, копченый лосось или салат оливье. К тому же мы загрязняем свою планету и потом сами дышим отравленным воздухом. В итоге теряем жизненную энергию и стареем раньше времени.

А ведь веками существуют мудрые заповеди. Например, не стоит изо всех сил стараться сделать то, что тебе не под силу. И чрезмерно предаваться горю, и веселиться без повода, громко кричать и плакать. Кроме того, слишком много разговаривать, недосыпать, ложиться сразу после еды, бегать до изнеможения, напиваться до беспамятства, потакать своим прихотям, жить в ссоре со второй половинкой...

В любой культуре имеются такие традиционные правила, известные всем, однако далеко не все руководствуются ими. Получается, что жить мы хотим долго и счастливо, а потрудиться для этого не хотим. Вот и ответ на вопрос, почему мы так рано стареем.

Евсеев Анатолий Андреевич,
г. Самара

НАПИТКИ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Лето – самое время заняться омолаживанием организма. И для этого есть все: свежие ягоды, фрукты и овощи, лекарственные травы...

Если у вас свой участок, никогда не проходите мимо грядок и садовых деревьев, кустов. Собирайте по листочку всего и заваривайте, как чай. Пейте все лето напитки с «живыми» витаминами!

Приведу два замечательных рецепта, которыми сама пользуюсь много лет.

- ***Напиток из овса и черной смородины.*** *Возьмите 1,5 стакана овса, 1,5 л воды, 1 стакан черной смородины. Зерна и ягоды переберите и промойте. Залейте овес водой, доведите до кипения, снимите с огня и оставьте настаиваться в теплом месте на 3 часа. Черную смородину разотрите и отожмите сок. Выжимки ягод отварите в 0,5 л воды. Отвар охладите, процедите, смешайте с соком и настоем овса. Пейте вместо чая, кофе, пока есть свежие ягоды.*
- ***Облепиховый коктейль.*** *Понадобится 1,5 стакана сока из облепихи, 1 стакан настоя мяты перечной и 1 ст. л. меда. Все перемешайте и охладите в холодильнике.*

Оба напитка богаты витаминами, микроэлементами. По своему опыту рекомендую пить их в перерывах между едой, понемногу, но часто.

Такой режим поможет вам даже немного похудеть. Потому что организм, заряжаясь энергией живой природы, начинает работать правильно.

Логинова Нина Михайловна,
г. Краснодар



ТОМАТНЫЙ СУП ДЛЯ ЖАРКОГО ЛЕТА

Летом я не варю супов – в жару у плиты стоять совсем не хочется. Потому в моей копилке рецептов много холодных блюд – окрошки, тюря, таратор на квасе, кефире и йогурте.

Еще мне очень нравится гаспачо. Не бойтесь экзотического названия – это популярный крестьянский суп из Испании, но ингредиенты в нем все доступные, а готовить его легко. Особенно он хорошо в сезон, когда пойдут спелые томаты.



300 г помидоров ошпарить кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. В другой миске растереть со щепоткой соли 4 зубчика чеснока и нарезанный зеленый болгарский перец. В кастрюлю выгрузить помидоры, чесночную заправку, покрошить любую зелень на ваш вкус, добавить 200 г нарезанного на кубики черного хлеба и залить 1,5 стакана холодной воды. Заправить черным молотым перцем и 4 ст. л. растительного масла, размешать, поставить в холодильник на полчаса – и суп готов к употреблению.

Если хотите, можете добавить сметанки или порубленное вареное яйцо. Тут уж как вам нравится. Получается объедение!

Елизарова Галина Викторовна, Краснодарский край, г. Адлер

АРОМАТНЫЙ ЛЮБИСТОК

На огороде у меня растет четыре роскошных куста любистка. Многие выращивают это растение для лекарственных целей – это хорошее мочегонное, его используют при камнях в почках, подагре, ревматизме. Для мужчин он полезен как средство профилактики и лечения простатита. Он очень полезен для крови, поскольку содержит много кверцетина. Это вещество обладает целым набором полезных свойств, в том числе очищает кровь, снимает воспаления и спазмы, удаляет отеки.

Для меня же любисток еще и вкуснейший пищевой продукт. Съедобно у него все – стебель, листья, семена и даже корни. Так что урожай можно снимать с ранней весны до поздней осени.

Ароматные листочки и черешки с легким запахом сельдерея я добавляю в супы, начинки для пирогов и, конечно же, салаты. Особенно мне нравится салат из любистка, салатного листа и шпината с яблоками. В щавеле много солей, которые могут стать причиной подагры. А любисток их уравновешивает, потому что помогает вывести оксалаты с мочой, не дает им отложиться в суставах и почках.

По пучку зелени мелко рублю, яблоки натираю на крупной терке. Все перемешиваю, немного солю и заправляю фирменным соусом – смешиваю немного сметаны с рубленым зеленым луком, порошком куркумы и черным перцем. Просто, вкусно, витаминно!

Семена любистка я собираю до того, как они опадут на землю, и сушу. Их можно добавлять в хлеб, любые маринады, приправлять ими супы и тушеное мясо.

Ну а из корешков, которые надо выкапывать не раньше, как растению исполнится 3 года, тоже готовлю приправу – мою их железной щеткой, сушу на противне в духовке и растираю в порошок. Добавляю его везде где только можно.

Марьянова Анна Дмитриевна, Вологодская обл., г. Шексна

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ГРЫЖЕ?

Когда у меня начала сильно болеть спина, прошел обследование, и выяснилось, что на позвоночнике есть 4 грыжи – 2 в грудном отделе и 2 в поясничном. Видно, сказались мое увлечение тяжелой атлетикой в молодости и работа с тяжестями. Мне назначили лечение – обезболивающие блокады, вытяжение, обязательную лечебную гимнастику. Врач мне сказал, что особой диеты при грыже позвоночника нет, нужно снизить вес, только у меня он и так в норме. А вот второй доктор, к которому перешел после, рассказал, что при межпозвонковой грыже питание тоже играет большую роль. Оно помогает укрепить межпозвонковые диски, улучшить их эластичность, снабжение кислородом. К тому же, правильно подобрав пищу, можно уменьшить воспаления и отеки, а значит, и боли. Перечислю самые важные советы, которые мне дал мой доктор.

1. Надо ограничить соль, а также консервы, маринады, копчености и прочие продукты, в которые соль сыплют без меры, иначе будет задерживаться вода, возникать отеки.

2. Про воду отдельный разговор. При грыже плохо и то, когда ее слишком много, и ее недостаток, потому что в первом случае возникает давление на диски от отекших тканей. Во втором же – хрящи пересыхают. Пить надо по 5-6 стаканов в день, но это должна быть только чистая вода. В жаркую погоду нужно пить больше.

3. Позвоночнику нужны витамины. Ешьте каждый день по тарелке салата из свежих овощей, ягоды. Непременно выпивайте по 1 ст. л. растительного масла, лучше льняного. В нем есть жирные кислоты и витамин Е, которые нужны хрящам. Молоко можно ограничить, а вот от кисломолочных продуктов ни в коем случае отказываться нельзя – стакан кефира в день обязателен.

4. Хрящи – это белки, потому лишать себя белковых продуктов нельзя. Ешьте больше рыбы, нежирной курицы, бобы, фасоль, каши из цельного зерна, по 3-4 яйца в неделю. Можно варить холодцы, но жир надо снимать.

5. Есть часто, но понемногу, не переедать и не перегружать тело тяжелой пищей и полуфабрикатами.

Захарьин В.С., г. Санкт-Петербург

Целебный солнечный фрукт



Настал сезон солнечных фруктов, которые дарят нам здоровье! Ведущая рубрики К.И.Доронина советует: обязательно ешьте абрикосы, особенно при заболеваниях сердца, сосудов. Они помогают не хуже лекарств. И если есть такая возможность, то заготовьте их впрок любым способом. Даже дикие, неказистые на вид, эти дары лета выручат не раз ослабленного болезнями человека.

ВКУСНЕЕ НЕ БЫВАЕТ

Помню, в детстве все дары леса – ягоды, грибы, орехи – мы собирали ведрами. Заготавливали их впрок на целый год. И ели с огромным удовольствием даже неспелые дикие яблоки, груши и малину, горьковатую вишню и терновник.

Мне было лет десять. Однажды мы с младшим братишкой, забравшись в сад лесничего через дырку в заборе, обнаружили там настоящее сокровище. На весь наш рабочий поселок это было единственное абрикосовое дерево. Плоды еще не совсем дозрели, но мы объелись ими так, что еле доплелись до дома. Переболели несколько дней – и опять туда. Абрикосы как раз поспели. Такие вкусные, что казалось, можно потерять сознание! И, конечно, мы попались.

Оказалось, лесничий все знал о наших проделках. Он был очень строгий, мог и отстегать розгами. Но в тот раз заставил нас с братом набрать целое ведерко оранжевых плодов и пошел к нам домой.

Лесничество часто награждало жителей поселка за помощь в тушении огня, в ограждении муравейников. Еще мы собирали и сдавали в заготовительный пункт грибы, лекарственные травы, а осенью и желуди. К тому же моя бабушка Елена лечила людей. И ведро абрикосов нам просто подарили! Ничего вкуснее я в жизни не ела. Наш лесничий был образованным человеком, агрономом. А в молодые годы он служил садовником в княжеском поместье. От него я впервые и услышала о пользе абрикосового дерева.

ЧТОБЫ ЖИТЬ 100 ЛЕТ

Высоко в Гималаях живет горный народ – хунзы. Рассказывали о них где-то в середине 1960-х годов те немногие путешественники, которым удалось туда попасть. Главной сенсацией стало то, что хунзам неизвестны болезни цивилизации.

Питаются они скудно, и основу рациона составляют абрикосы. Летом – свежие, зимой – сушеные, вяленые, растертые в муку. Готовят и пастилу особым способом (повидло, высушенное на солнце). А из абрикосовой муки пекут лепешки. Ее же добавляют в молоко низкорослых коров. Такой кашицей хунзы кормят своих детей и стариков. Абрикосовый сок разбавляют водой и этим питьем утоляют жажду, когда приходится целый день нести тяжелый груз по горным тропам.

Немногословные, спокойные и улыбчивые, живут хунзы 90-100 лет, а то и больше. В чем главный секрет их здоровья и долголетия? В том, что их любимые абрикосы по питательности и содержанию провитамина А близки к таким продуктам, как масло, яичные желтки, печень. Их много не съешь, они необычайно сытны и полезны.

И в горных районах Средней Азии они тоже растут. Встречается дикий абрикос и на Кавказе, и в Крыму.

Еще Гиппократ и другие врачи древности отмечали, что эти плоды дарят особую солнечную энергию. Их предписывали больным при нервном истощении, худосочии (анемии), упорных запорах и прочих недугах.

Сейчас известно, что в абрикосах содержатся пектиновые вещества, крахмал, а также инулин и ценные органические кислоты, в том числе лимонная, салициловая, винная. Есть и сахара, которых становится в 3 раза больше, если плоды высушить на солнце. Очень много витамина С и целый набор микроэлементов: калий, натрий, кальций, магний, железо и другие.

ЛЕКАРСТВА ИЗ СЕМЯН

Для здоровья полезна не только мякоть абрикосовых плодов.

Сожженная до углей скорлупа семян когда-то служила абсорбентом. Ее применяли как активированный уголь при метеоризме, для улучшения пищеварения. И порошок из хорошо высушенной, даже не пережженной скорлупы устраняет изжогу, отрыжку, судорожную икоту. Ее использовали для лечения фурункулов и других кожных заболеваний, а также для косметики. Абрикосовая скорлупа с сурьмой – компоненты отличной туши, которой пользовались красавицы для подведения век и бровей.

Интересно, что в древних рецептах медицинских светил можно найти рецепты с пережженной скорлупой от мочевого изнурения, жажды и для крепости костей.

Целебны и ядра абрикосовых косточек, горьковатые «орешки». Но в малых дозах, так как они содержат и токсичные вещества. Личный лекарь Екатерины II писал о пользе приготавливаемого из них молочка, подобного миндальному. Его рекомендовали разводить свежими сливками и принимать «для утоления рези, боли и колотья в животе» после родов. А при «горении груди» смачивать в нем ветошку и прикладывать к больному месту.

В Германии из абрикосовых семян и французской водки готовили напиток, не только приятный на вкус, но и полезный для сердца, желудка, а также при зобе, если пить его перед едой понемногу, как лекарство. А масло, добытое из абрикосовых семян, служит прекрасным растворителем для



витаминов A, D, E. Оно отличается невысокой кислотностью и небольшой вязкостью. А значит, может свободно проходить через узкий канал тонкой иглы для шприца. Кроме того, прекрасно рассасывается в тканях, не образуя затвердений в мышцах после уколов.

Абрикосовое масло использовали для массажа малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в результате травматических родов. Оно упоминалось и в рецептах красоты царицы Савской. И до сих пор входит в состав многих кремов для лица и тела.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ КАМЕДИ

Весной и летом, с апреля по август, из естественных трещин на коре и ветвях абрикосового дерева вытекает вязкая янтарная жидкость. Она застывает на воздухе, образуя твердые наплывы.

Мало кто знает, что «абрикосовый клей», как называли целебную камедь врачи древности, считался отличным лекарством от многих болезней. Подтверждение тому можно найти в старинных и современных рецептах народной медицины.

Камедь входит в состав мазей, применяемых при гнойных воспалениях. Средство антибактериальное и заживляющее. Используются мази из камеди и против грибковых заболеваний. К сожалению, в последние десятилетия о них почти забыли. Но умудренные опытом знахари, а иногда и врачи до сих пор рекомендуют их при дерматологических заболеваниях, даже очень тяжелых. Но готовить подобные средства приходится самостоятельно. Вы тоже можете сделать их в домашних условиях. Например, при экземе, гнойных угрях и даже язвах на щеках из-за красной волчанки помогает такая мазь:

по 4 части абрикосовой камеди и ланолинового масла; 2 части абрикосового масла; 1 часть пчелиного воска. Томить на медленном огне 2 часа, затем процедить и охладить. Смазывать пораженные участки кожи утром и вечером.

Образование камеди – защитная реакция абрикосового дерева. Эта «смола» спасает его от различных грибков, вредных бактерий и многих паразитов. Таким же образом она воздействует и на кожу человека.

Авиценна, средневековый ученый, философ и врач советовал принимать порошок из абрикосовой камеди внутрь детям и взрослым. Снадобье помогает при туберкулезе, болезнях крови и горла. Оно заживляет язвы не только на коже, но и внутри организма.

ПРОХОДИТ ДАЖЕ ПОЛИАРТРИТ

Есть интересный метод лечения ревматоидного полиартрита в народной медицине Казахстана, Узбекистана, Таджикистана.

Грунт, выкопанный у самых корней немолодого абрикосового дерева, замешивают на молочной сыворотке. С такой земляной смесью делают на ночь аппликации на больные места. И, представьте, многие излечиваются. Ученые объясняют феномен тем, что в Таджикистане и соседних регионах бытует удивительный способ удобрения абрикоса грунтом из-под старых земляных заборов-дувалов. А в них связующим материалом является глина, но не обычная.

В дувалах поселяется сине-зеленая водоросль глеокапса. Она прямо-таки пожирает глину, бурно размножаясь при этом. Сине-зеленые водоросли всеядны и не терпят соседей. Бактерии, вирусы, другие микроорганизмы – все пригодно для их питания. И, что самое интересное, чем «соседи» болезнетворнее, тем «вкуснее» для глеокапсы. Чем больше водоросль их перерабатывает, тем больше выделяет благодатных соединений азота. Дувал разваливается, а почва с его остатками идет на удобрение. Чей-то мудрый глаз заметил, что абрикосовым деревьям она на пользу.

Биологи изучают удивительные водоросли и считают, что лекарства из них могут широко использоваться в будущем. Ведь глеокапса не вредит здоровым клеткам, уничтожая болезнетворные организмы. Потому и плоды на абрикосах, удобренных землей из-под разрушенных дувалов, гладкие, без болезненных корочек и наплывов. Кстати, абрикосовые деревья настолько фитонцидны, что огородные участки рядом с ними защищены от многих вредителей, даже от колорадских жуков.

ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК

Деревце абрикоса неприхотливое, но оно дарит нам сказочную красоту во время цветения, вкусные питательные фрукты и здоровье. В народной медицине используются не только его ароматные плоды, но и все остальное. Свежие листья, растертые в кашицу, унимают боль. Их прикладывают, например, к воспаленному лицевому нерву. Молодые веточки с завязью цветков заваривают, как чай, и пьют, чтобы приостановить развитие начинающейся грыжи (пупочной, паховой или другой).

Поистине не перечислить все варианты применения абрикоса в народной медицине и лечебной косметике! А его плоды – один из самых полезных продуктов питания. Поэтому наши ученые-садоводы считают, что давно пора выращивать абрикосовые сады на юге страны. Можно высаживать и дикие абрикосы. Они будут отлично расти и плодоносить даже на склонах оврагов, каменистых осыпях и песчаниках – там, где много солнца и мало воды. Особого ухода за ними не требуется.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Если у вас солнечный ожог, как можно скорее сделайте маску из свежей мякоти абрикоса. Или возьмите половинку спелого плода и смажьте ею обожженную кожу.
- От сердечной слабости, сухого изнуряющего кашля, когда душит грудная жаба (стенокардия), приготовьте такой состав. Смешайте по 1 части абрикосов и ядер грецких орехов либо фундука; 2 части порошка из скорлупы перепелиных яиц; 3 части майского меда. Настаивайте 3 дня. На 4-й день добавьте 6 лимонов, перемолотых с кожурой, и 4 большие головки чеснока, тоже перемолотые с кожурой, но без ростков. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой и на ночь.
- При миоме матки высушите до хрусткости мелкие корешки абрикосового дерева и шелковицы (тутовника). Смешайте их, взяв поровну, и приготовьте из них порошок. Залейте в термосе 2 ст. л. порошка 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь. Пейте перед едой 3 раза в день по 3/4 стакана. Лечатся так долго, иногда по полгода, но обычно успешно. Настой нормализует гормональный баланс, улучшая женское здоровье.

Приправа для ума

«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...» – услышав по радио эти строки из «Божественной комедии» Данте, я внезапно осознал, что рискую потеряться, заблудиться – и где? В житейском лесу, на улице, в квартире...

Я овдовел девять лет назад. В ту пору я чувствовал себя почти молодым – занимался большим теннисом, даже в соревнованиях участвовал. И все в один день рухнуло, когда не стало моей жены Людмилы – она погибла в нелепой автокатастрофе. В этот день я стал стариком, хотя мне было только 63 года. Тело перестало меня слушаться, полгода я не появлялся на корте, а когда пришел, то уже и ракетку в руках держать не мог. Я даже и не очень огорчился, зачем мне теперь все это? Ведь я один! Иногда приезжали ненадолго дети с внуками, но потом снова наступало одиночество.

Так я и жил, как автомат. Ходил в магазин, механически что-то ел, спал. Но однажды вдруг обнаружил, что стою на кухне у холодильника в полном отупении, не понимая, кто я и зачем здесь оказался.

Когда очнулся, нашел в себе силы позвонить Игорю, моему бывшему однокласснику, который увлекался всякими методами оздоровления, йогой, диетами и прочей, на мой взгляд, ерундой. Но надо было срочно с кем-то посоветоваться, а врачей я избегал.

Игорь оказался дома и с ходу прямо по телефону поставил мне диагноз. «О, – говорит, – Пашка, берегись, это к тебе наш общий враг постучался. Надо его гнать, а то худо будет!» «Какой, – спрашиваю, – еще враг? У меня никаких врагов нету!» «Есть, есть, – радостно сообщает мне он. – У всех, кому уже за семьдесят!» «Да кто же он такой?» – заинтересовался я на всякий случай. «Альцгеймер, – фыркнул мой эксцентричный приятель, – так что давай не откладывай, займись собой, хватит депрессировать! Зарядку делай, гуляй, а главное – побольше куркумы ешь!»

На этом непонятном слове мой приятель внезапно отключился, так что я даже не успел у него спросить, что он имел в виду. Чувствовал я себя вроде бы нормально, но такие моменты, когда я оказывался в каком-то месте, не понимая, зачем я здесь и что делать, стали повторяться.

Однажды в таком состоянии меня застал старший сын, который приехал погостить у меня недельки две. Он сильно испугался, потому что долго звонил в дверь, а когда открыл ее своим ключом, увидел, что я стою в каком-то ступоре, не смотрю на него и не отвечаю. Пришлось мне рассказать ему об этих состояниях. Я боялся, что он меня к врачу потащит, а он только задумался, потом куда-то ушел, а когда вернулся, то выложил на стол конверт.

«Все, – говорит, – отец, собирайся, через два дня едем с тобой по горящей путевке в Турцию, тебе обстановку сменить надо. Там море, солнце, ты точно поздоровеешь, а когда вернемся, может, я тебя и к врачу свожу».

Турция мне очень понравилась. Красивая бухта, горы, песочек, море теплое, хоть и конец сентября был, два раза на экскурсию мы ездили. Первый-то раз ничего, а вот во второй раз со мной опять приключилось это, то самое. Причем я отстал от нашей группы, а сын и не заметил. И вот, представляете, стою я на маленькой кривой улочке с турецким базаром и не понимаю, кто я и зачем. Очнувшись, понял, что сижу за столиком прямо на этой же улице. Столик, два стула, и турки сидят, чай пьют. Они почему-то все больше чай, а не кофе пьют. И передо мной стоит маленький пузатенький стаканчик с крепким и ароматным чаем и горка ярко-желтого печенья. И запах от всего этого какой-то необычный. «Угощайся, дорогой! – приветливо сказал кто-то по-русски с сильным восточным акцентом. – Ты, видно, перегрелся – стоял тут, пока я тебя не усадил». Я увидел огромные черные усы на широком добродушном улыбающемся лице – меня угощал сам хозяин чайной лавки.

Я благодарно закивал и буквально накинулся на чай с печеньем. С жадностью выпил стаканчик ароматного чая с какой-то сильно пахнущей приправой, потом еще один, слопал все печенье на тарелочке, и вдруг в моей голове прояснилось.

Я вскочил и испуганно вскрикнул: «А где все?» Хозяин и его друзья, сидевшие рядом, как могли стали расспрашивать, в каком отеле я живу. И тут я вспомнил не только название отеля, но еще и как звали нашего гида, который вел для нас экскурсию по Старому городу.

«А, Ахмад, Ахмад», – закричал один из мужчин и по-турецки стал что-то всем объяснять. Другой позвонил куда-то по телефону, и не прошло и часа, как за мной прикатила машина, из которой выскочил мой ополоумевший от отчаяния сын вместе с нашим гидом.

«Папа, папа, – чуть не рыдал сын, ну, как ты мог потеряться?!» Но я его успокоил, познакомил с моими новыми друзьями, которые помогли мне, и рассказал, как я внезапно «просветлел» после волшебного чая с золотым печеньем.

Мой сын зашел в лавку и на радостях накупил целую гору этого необычного желтого печенья и большущую пачку чая, а еще увесистый мешочек со странным ярко-желтым порошком. Он сказал, что это куркума – та самая приправа, которую хозяин лавки добавляет в чай и печенье. «Куркума? – удивился я, – что-то знакомое», – и тут я вспомнил, что именно куркуму как средство от болезни Альцгеймера велел мне есть мой приятель Игорь. Неужели она так быстро на меня подействовала? Сын расхохотался. «Ну, пап, ты даешь, – сказал он. – Может быть, тебе просто чай горячий помог? Главное, что ты нашелся. Хотя я не знаю, вдруг и вправду приправа эта целебная?»

Потом мы с сыном все же сходили к врачу, и врач подтвердил, что правильная диета, закаливание, легкий бег и несложные ежедневные упражнения, конечно, помогают оздоровить нервные клетки мозга. Но если еще ежедневно по капельке добавлять в разные блюда, напитки и пр. такую приправу, как куркума, то это очень сильно влияет на мозг и ясность сознания. Так что теперь я подсыпаю себе в еду этот чудесный желтенький порошок и уже не боюсь потеряться в нашем житейском лесу.

Пименов П.А.,
г. Санкт-Петербург



Переписываться интересно!

Надеюсь найти настоящих друзей любого возраста. Люблю переписываться, обмениваться опытом, советами, рецептами. Хочется знать интересы людей. Буду ждать писем.

Адрес: Медведевой Клавдии Петровне, 353555, Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Тамань, ул. Заозерная, д. 12

Наедине с болезнью

Мне 50 лет, одинока, без детей и внуков. Болезнь Паркинсона, на инвалидности. Очень не хватает простого человеческого общения. Надеюсь познакомиться с такими же одинокими инвалидами с таким же заболеванием. Вы из Новгородской, Ленинградской областей, Нижнего Новгорода, Санкт-Петербурга. Отвечу женщинам и мужчинам 50-60 лет без судимостей и вредных привычек, на которые у меня аллергия. Но лучше общаться по телефону, так как из-за болезни мне трудно писать. Звоните с 20 до 22 часов.

Адрес: Григорьевой Галине, 187111, Ленинградская обл., г. Кириши, д/в. Тел. 8-962-693-16-77

Познакомлюсь с земляком

Вдова, 59-166, внешне приятная. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, желательно из Москвы или Московской области.

Адрес: Людмила, Московская обл., тел. 8-985-267-29-39

Уважаю сельский труд

Вдовец уже 8 лет. Мне 58 лет, рост 180 см. Для создания семьи ищу женщину не старше 60, не полную, желательно из Ленинградской области (север), живущую в своем доме, так как у меня собака и два кота. Я работаю и на пенсию не собираюсь. Уважаю и люблю сельский труд. С уважением к той единственной, которая меня полюбит.

Адрес: Александр, г. Санкт-Петербург, тел. 8-951-686-28-51

Пропал без вести на войне

Ищем отца, пропавшего без вести на войне в августе 1944 году. Зимин Николай Афанасьевич, 1906 года рождения, уроженец д. Зимник Новгородской губернии. Стрелок, красноармеец, п/п 39485-ж. Призван из г. Кемерово РВК 10.09.1943 года. Год он нам писал. Из архива г. Ленинграда я получила письмо о том, что он был ранен и лежал в госпитале. Далее – неизвестно. Прошу вас посмотреть на обелисках фамилию отца и написать мне. Нас было пятеро детей, сейчас четверо. Всем уже от 75 до 85 лет. Очень хочется найти место захоронения нашего любимого отца.

Адрес: Зиминой Анне Николаевне, 650023, г. Кемерово, пр. Ленина, д. 136, кв. 46

До конца жизни

Не хочется верить, что все мужчины безответственные. Думаю, есть еще немало серьезных, порядочных, желающих создать крепкую и дружную семью. Я обычная женщина, 63 года, невысокого роста и приятной полноты, спокойная. Живу вместе с дочкой и внуком. Хотелось бы, чтобы откликнулся мужчина до 67 лет и предложил мне переехать к нему, стать хозяйкой его гнездышка. Готова стать женой, подругой до конца жизни. Хорошо, если вы живете в Ленинградской, Новгородской или Псковской области.

Адрес: Финк Надежде, 193232, г. Санкт-Петербург, ул. Крыленко, д. 26, корп. 2, кв. 60. Тел. 8-911-946-71-14

Чтобы стать счастливее

Пишу стихи, люблю слушать Талькова, Герман, игру на музыкальных инструментах. Интересуюсь психологией, наукой о счастье, а также историей, литературой. Занимаюсь спортом, веду здоровый образ жизни. Ищу верных и надежных друзей на всю жизнь. Мы можем вместе учиться и строить счастливую жизнь. Буду рада всем.

Адрес: Ольге, 125009, г. Москва, а/я 150. Тел. 8-952-172-02-89

Дорогие мои москвичи!

Если вы одиноки, забыты своими родственниками, не отчаивайтесь. Давайте объединимся! Ведь живем мы в одном городе, и нет преград для общения, встреч. Что нам делить? Жилье есть, пенсия тоже. Все мы разные, но каждому нужны внимание, забота. Будем звонить друг другу, приезжать в гости, ходить в музеи, театры. А может, ездить вместе на природу, на дачу, в санаторий. И если постучится в чей-то дом беда, поддержим человека, успокоим. Тогда все печали и болезни покинут нас, появится интерес к жизни. Звоните, если хотите дружить. Мне 65, русская, христианка.

Адрес: г. Москва, тел. 8-916-883-73-25

Где же вторая половинка?

Очень одиноко. Я инвалид, внешне это незаметно (астма). Хочу познакомиться с хорошей девушкой 20-32 лет, желательно на инвалидности, согласной на переезд.

Адрес: Сергей, Московская обл., г. Бронницы, тел. 8-916-656-38-87

Ищу православных друзей

Очень хочется найти православных друзей 28-40 лет. Мне 30 лет, живем с маленьким ребенком в сельской местности.

Адрес: Ксении, 346025, Ростовская обл., Чертковский р-н, х. Касьяновка, ул. Сельская, д. 22. Тел. 8-961-324-78-31

Надоело быть одной

Мне 29 лет (160-78), полненькая. Скромная и ласковая, не пью и не курю. Люблю животных. Не люблю и не прощаю ложь, предательство. Мне очень надоело быть одной. Хочется найти порядочного, хозяйственного и не жадного, а щедрого, доброго, ласкового мужчину 30-39 лет. Не лодыря, непьющего и не судимого, одинокого, желательно из Челябинской области. Хочу создать спокойную и дружную семью. Буду рада письму.

Адрес: Витязевой Светлане, 456438, Челябинская обл., Чебаркульский р-н, с. Малково, ул. Чкалова, д. 16

Нужна крепкая семья

Мне 35 лет (170-70), православный христианин. Для создания семьи ищу православную христианку 30-35 лет, не расположенную к полноте, желательно из сельской местности. Сам я небогат, но и ваше материальное благосостояние не имеет никакого значения. Напишите, пожалуйста, СМС.

Адрес: Вячеслав, г. Ростов-на-Дону, тел. 8-951-845-05-41

Создать семью и быть любимой

Хочу встретить порядочного, воспитанного, не жадного и надежного мужчину 35-40 лет. Вы без вредных привычек, не судимый, с чувством юмора, добрый. Мне 34 года, не замужем, детей нет. Я не пью и не курю, работаю, люблю вкусно готовить. Домоседка, красивая, стройная, спокойная и добрая. Хочу создать семью и быть любимой. Звонить можно после 21 часа и по выходным.

Адрес: Алене, 127549, г. Москва, ул. Бибиревская, д. 1, кв. 190. Тел. 8-968-675-94-27

Может, это судьба?

Мне 29 лет. Хочу соединить свою судьбу с девушкой 20-30 лет из города или района, с которой можно создать семью, воспитывать детей.

Адрес: г. Рассказово, тел. 8-920-239-30-13

Без вредных привычек

По гороскопу Лев, 31 год (176-85). Работаю, занимаюсь спортом, без вредных привычек. Инвалид 3-й группы, мало обеспечен, живу недалеко от Екатеринбурга. Познакомлюсь с женщиной без вредных привычек и без детей.

Адрес: Дееву Александру, 624134, г. Новоуральск, ул. Гагарина, д. 7, кв. 8. Тел. 8-952-141-69-88

Надеюсь найти верную

Как поется в песне Высоцкого: «Спасибо матери с отцом, что вышел ростом и лицом». Нормальный мужик, 41 год. Конечно, я не белый и пушистый, как и все мы. Был женат, есть сын. Надеюсь найти верную и спокойную спутницу жизни. Я работаю в Санкт-Петербурге и хотел бы встретить женщину из этих мест.

Адрес: Андрей, Ленинградская обл., тел. 8-921-448-06-22



Нужна хорошая девушка

Сыну 35 лет, рост 176 см. Для серьезных отношений познакомится с девушкой (Козерог, Водолей, Скорпион) из сельской местности, без детей.

Адрес: Ступниковой Нине Алексеевне, 397670, Воронежская обл., с. Петропавловка, ул. 9 Мая, д. 31

Если вы рады ребенку

Мне 35 лет. Ласковая, добрая, хорошая хозяйка, без вредных привычек. Ищу спутника жизни, для которого ребенок – не помеха. Вы порядочный, добрый, без вредных привычек, не судимый, русский, желательно из Санкт-Петербурга или области.

Адрес: Светлана, тел. 8-981-960-06-01

Для серьезных отношений

Познакомлюсь с порядочным образованным мужчиной без судимостей и вредных привычек. Мне 39 лет, рост 166 см, приятной внешности, общительная, порядочная. Образование высшее, живу одна.

Адрес: Светлана, г. Ярославль, тел. 8-980-659-43-18

Знаю, что мы встретимся

Новый год не за горами.
Не знаком пока я с вами,
В чудеса не слишком верю,
Но надежду сохраню
Встретить милую свою.

Вам в пределах сорока, вы одиноки, без детей, добрая и простая. Прошу фото (ММС), но СМС я не пишу. Звоните!

Адрес: г. Санкт-Петербург, тел. +7-952-386-00-52

Давайте познакомимся

Мне 54 года. Хочу познакомиться с мужчиной одиноким и чуть постарше. Обязательно отвечу на ваше сообщение.

Адрес: Ирина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-981-941-03-10

Одинокий пчеловод и рыбак

Ищу спутницу жизни. Прошу откликнуться одинокую женщину 45-55 лет, ростом 160 см, из сельской местности, любящую землю, труд. Я разведен, занимаюсь пчеловодством и приусадебным участком, люблю рыбалку. Имею инвалидность. Мне 57 лет (168-70). В случае совпадения наших симпатий – переезд ко мне.

Адрес: Куликову Николаю, 396700, Воронежская обл., Кантемировский р-н, с. Митрофановка, ул. 8 Марта, д. 2

Приглашаю встретить закат

Вдова военного, 59 лет (160-67), по гороскопу Дева. Преподаватель английского языка. Ответственная, энергичная, умная, ухоженная, эффектная леди. Жили-служили во многих регионах: в Ленинграде (очень люблю его, там живет моя дочь), в Чехословакии, Казахстане... Было 18 переездов. «Декабристка», сильная и неприхотливая. Сейчас живу рядом с сыном. Здорова, так как веду здоровый образ жизни. Люблю посещать музеи, театры. Хорошо готовлю, держу кроликов и кур, есть огород, вяжу и шью. Занимаюсь репетиторством, разгадываю сканворды. Хочу стабильной жизни для двоих. Для серьезных отношений познакомлюсь с видным, интеллигентным мужчиной ростом 175-182 см, плотного телосложения, желательно пенсионером-офицером 58-63 лет. Вы без вредных привычек, с хорошим здоровьем, автомобилем. По гороскопу Телец, Козерог, Дева. Приветствуются шведская бородка, усы. Мужчины полные, лысые, судимые, ищущие развлечений! Вы не обижайтесь, но «мы выбираем – нас выбирают»...

Адрес: Милана, Ростовская обл., г. Белая Калитва, тел.: 8-961-421-05-79, 8-989-620-56-19

Хорошая хозяйка

Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, непьющим и не судимым, без материальных и жилищных проблем. Мне 63 года (167-70), русская, без вредных привычек. Интересы разносторонние, хорошая хозяйка. На переезд согласна.

Адрес: Валентине, 423578, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 849

А годы идут

Дорогие врачи, фельдшера, медсестрички! Когда в 17 лет меня спасли от смерти, я дал себе слово: женюсь только на медичке. Остался один, уже 17 лет вдовец. Одиночество губит, здоровье тает, а жить очень хочется. Дал себе установку дожить хотя бы до 80 лет. Я теперь на пенсии, еще бодр, оптимист, без вредных привычек. Надеюсь, что найду свою спутницу в белом халатике и стану счастливым. Будем жить вдвоем душа в душу и помогать друг другу. Я агроном, свой дом, сад и огород – свежий воздух, активный труд... Жаль, что годы идут. Женщине одной тоже трудно. Могу и переехать к вам.

Адрес: Павлову Николаю Николаевичу, 424037, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Серова, д. 58. Тел. 8-8362-46-95-68

Люблю природу

Мне 60 лет (162-62), на пенсии, русская, аккуратная, без вредных привычек. Люблю природу, лыжи. Характер хороший. Живу в квартире вместе со взрослыми детьми. Есть и домик в селе. Надеюсь на встречу с порядочным мужчиной, непьющим, не судимым, добрым, одиноким, из Казани, Набережных Челнов, Елабуги.

Адрес: Ивановой Нине, 423812, Татарстан, г. Набережные Челны, Новый город, д. 56/27, кв. 108. Тел. 8-906-123-49-08

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Гайморит: с. 13.
Простуда, насморк: с. 8, 13, 18.
Кашель: с. 18.

Заболевания пищеварительной системы
Диарея, раздраженный кишечник: с. 5.
Геморрой: с. 8.
Гастрит: с. 10.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: с. 12.

Заболевания мочевыделительной системы
Камни в почках и мочевом пузыре: с. 24.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Инсульт: с. 10.
Метеозависимость: с. 12.
Стенокардия: с. 27.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Артрит, полиартрит: с. 27.
Артроз: с. 14.
Остеохондроз: с. 13, 14.
Подагра: с. 14, 24.
Шпора пяточная: с. 9.

Заболевания половых органов
Мужские болезни
Простатит: с. 4, 8.

Женские болезни
Цистит и другие воспаления: с. 4.
Миома: с. 27.

Заболевания эндокринной системы
Ожирение, избыточный вес: с. 21.

Заболевания нервной системы
Бессонница: с. 8, 18.
Депрессия: с. 10.
Болезнь Альцгеймера: с. 28.
Межпозвонковая грыжа: с. 24.

Заболевания кожи
Грибок: с. 5, 9.
Клещ пылевой, демодекоз: с. 9.
Порокератоз Мибелли: с. 14.
Прыщи: с. 18.
Фурункулы, чирьи: с. 13.
Панариций, вросший ноготь: с. 9.
Экзема: с. 27.

Заболевания зубов и полости рта
Зубная боль: с. 18.

Общие заболевания
Аллергия: с. 9.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 6-8, 16-17, 18, 21, 22, 26.



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Как повысить гемоглобин?

Я блокадница, 1926 года рождения. В 1942 году умерла мама от голода, а через неделю взяли отца на фронт. И я осталась одна на 125 г хлеба. После блокады часто болел желудок. Признали гастрит с пониженной кислотностью, и с тех пор я соблюдаю диету. Еще стенокардия, ишемия, был инфаркт. Но вот с гемоглобином справиться не могу – все время низкий. Прошу вас, помогите его поднять. Может быть, есть народные средства?

Адрес: Ежовой Клавдии Ивановне, 170009, г. Тверь, ул. Громова, д. 5, кв. 56

Боли в пояснице

Мучают боли в пояснице. Ночами из-за этого плохо сплю, долго стоять и ходить не могу. Рентген показал грыжу и искривление. Врачи лечат только таблетками и мазями. Что делать? Помогите, прошу!

Адрес: Финк Надежде Геннадьевне, 193232, г. Санкт-Петербург, ул. Крыленко, д. 25, корп. 2, кв. 58

Напали вирусы

Внучке 7 годиков, она постоянно болеет. Из роддома пришли с «подарком» – стафилококком. Мучили запоры, постоянные ангины, температура. Лечили антибиотиками. А теперь поставили такой диагноз: цитомегаловирус, ВЭБ инфекции и вирус Эпштейна – Барр по герпесному типу. Ребенок умный, подвижный, а под глазами синева. Нет сил смотреть, как ее травят лекарствами без толку. Ходила в бассейн, обливаем ее водой перед сном, но улучшений нет. Помогите, пожалуйста, если кто перенес такое и знает лечение!

Адрес: Князевой Елене Александровне, 614067, г. Пермь, ул. Вагонная, д. 11а, кв. 25. Тел. 8-951-925-36-80

Рак с метастазами

Мамочке 45 лет, она погибает от рака 4-й стадии. Обнаружили рак груди 5 лет назад. Были операция, облучение, химиотерапия. Спустя 2 года – метастазы в головной мозг, легкие, лимфоузлы, печень. У мамы жидкость в сердце. Ходит только по дому с палкой для подстраховки, падает в обмороки. Головной мозг облучали 16 раз, 10 раз делали химиотерапию – безрезультатно. Назначили радиохирургию, но это дорого. С каждым днем состояние ухудшается. Прошу совета и помощи.

Адрес: Алина, 62103, Украина, Харьковская обл., г. Богодухов, ул. Пушкина, 19. Тел.: 068-069-80-57, 057-583-27-03

Нужна инвалидная коляска

Муж заболел – инсульт. Оформили инвалидность, 1-ю группу. Левая сторона парализована. Мне очень нужна инвалидная прогулочная коляска для мужа. Она ему положена по льготам (даже две), но что-то мы пока не можем никак их получить. Вот я и прошу: может, есть у кого такая, и она уже не нужна. Я могу и купить, если, конечно, недорого. Прошу откликнуться тех, кто живет в Башкирии. В другую республику просто не смогу приехать.

Адрес: Шухтуевой Людмиле Васильевне, 450017, Башкортостан, г. Уфа, ул. Ахметова, 109. Тел. 8-927-320-50-49

Сосуды отмирают

Двоюродной сестре поставили диагноз гранулематоз Вегенера. Ей 71 год. Официальная медицина считает, что она неизлечима. При этой болезни отмирают сосуды. Кто исцелился или знает, как лечиться, очень прошу срочно откликнуться.

Адрес: Хегай Людмиле, 700022, Узбекистан, г. Ташкент-22, ул. Башлык, д. 5, кв. 77. Тел. 007-371-250-09-10

Лекарственно-устойчивый туберкулез

У нас беда: мой взрослый сын попал в тюрьму, и у него обнаружили туберкулез. После года лечения там поставили диагноз лекарственно-устойчивый туберкулез и перевели на другие лекарства. Сын очень плохо их переносит, и они влияют на другие органы. Сейчас я ничего не могу сделать, но скоро он вернется домой. Посоветуйте, чем ему помочь! Если были рецепты в газете, то подскажите, пожалуйста, в каких номерах. Может, кто-то лечился сам. Очень прошу совета.

Адрес: Ирине, 195030, г. Санкт-Петербург, пр. Наставников, д. 45, к. 1, кв. 143

Уже страдает печень

Уже больше года у меня постоянное пощипывание носа, на крыльях образуются корочки. Предполагаю, что это герпес, но не уверена. Лор не говорит диагноз, выписанные лекарства не помогают. Я их пью много после двух инсультов, и печень с таким грузом уже не справляется. Посоветуйте, пожалуйста, действенное средство. Очень-очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Овсейчук Ларисе Степановне, 140120, Московская обл., Раменский р-н, п. Ильинский, ул. Пролетарская, д. 24. Тел. 8-926-530-07-73

Сильный звон в голове

Головных болей у меня нет, а звон стоит такой... Заключение после КТ: атерокальциноз артерий основания мозга, кальцинированная менингиома. Уколы подействовали на печень, и врач их отменил. Если кто знает народные средства, напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Поселовой Н.А., 352630, Краснодарский край, г. Белореченск, пер. Средний, д. 14

Рада любой помощи

Мне 42 года, инвалид с детства. Работать не могу, живу на пенсию по инвалидности. Если вдруг у кого-то есть возможность мне помочь, буду очень рада любой помощи: постельному белью, продуктам, журналам по вязанию, пряже, спицам... Размер одежды у меня 48-50-й, обуви – 39-40-й (только на сплошной подошве, больные ноги).

Адрес: Козыревой Елене Николаевне, 646045, Омская обл., Марьяновский р-н, п. Москаленский, ул. Мира, д. 6, кв. 20

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 23.06.2015. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 13 июля. Общий тираж 680 000 экз. Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



